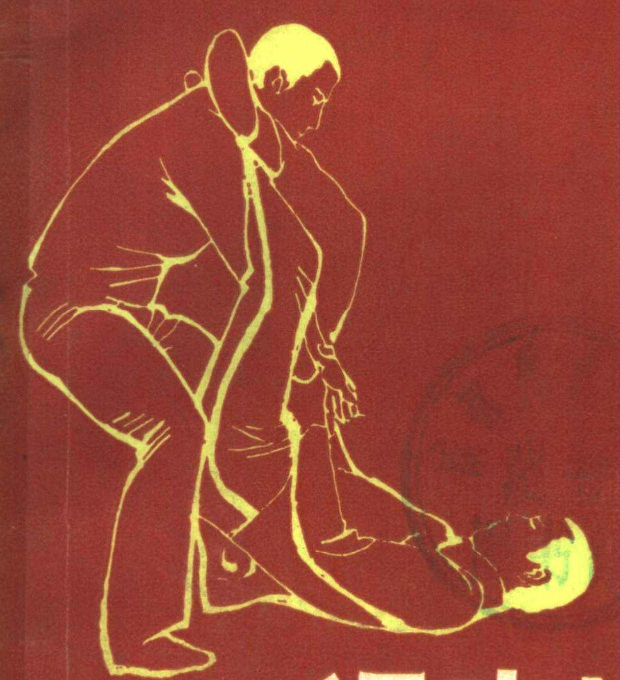


福建地术

·福建南拳丛书·

王培锟　张大勇

福建地术

·福建南拳丛书·

王培锟　张大勇

福建人民出版社

一九八五年·福州

福 建 地 术

·福建南拳丛书·

王培锟　张大勇

*

福建人民出版社出版

（福州得贵巷27号）

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米　1/32　4.125印张　84千字

1985年9月第1版

1985年9月第1次印刷

印数：1—5,200

书号：7173·719　　定价：0.67元

前　言

福建地术，又称少林地术犬法，是福建省南拳七大拳种之一。

多年来，福建省武术队保留并发展了该拳种的风格特点，将其改造成符合全国比赛规则要求的南拳、传统拳套路，用以参加全国武术观摩交流会、表演赛和第三届、第四届、第五届全运会武术赛，成绩均名列前茅，受到国内外武术界人士的关心和重视，也引起业余武术爱好者的兴趣。同时也对边防部队、公安部门有关人员的训练，提供了新的实战技术。长期练习地术，可以调节人体神经系统机能，有扶正祛邪、提高抗病能力的健身作用。

我们自幼习武，多年来担任武术专业工作，一九七九年曾共同参加国家体委武术调研组工作，走访南方各省。许多南拳前辈都认为福建地术特点突出，动作别致，攻防技术独特，是我国南方稀有拳种之一。近年来，我们根据新的武术观点尝试性地对传统地术进行革新，使该拳种更臻完善、系统、丰富，让它在我国武坛中再焕新采。

本册共分四章，介绍福建地术的源流、特点、基本动作、训练方法，以及单练套路和对攻套路。旨在为我省、我国南拳调查挖掘整理工作，贡献一份力量。

由于我们水平有限，书中差错在所难免，切望武术界同仁不吝指教。

本书承蒙陈依九老师（现任福建省武术协会委员、福建地术拳法研究会会长、福州市武术协会顾问）和陈存筹老师在技术和拳论方面的具体指导。还得到张小平、陈承海、柯永荣、林再培、杨福誉、于小军、高和仁等同志的帮助。又烦福建省武术队陈沁、陈祖荣、李吉辉、吴秋花四位同志作示范动作；由卢志强同志配图。全书初稿，尚蒙福建省武术挖整组审阅、指导。在此一并致以感谢。

国家级武术裁判
上海体院武术教师　王培锟

福建省武术协会委员
福建省武术队教练
福建地术拳法研究会副会长　张大勇

目　　录

第一章　福建地术概述

一、福建地术的源流

福建地术源于明末清初，系南派少林拳之一支。据说演练该拳的少林弟子，曾参加戚家军的抗倭斗争和郑成功部的抗清活动，后残部流散四方，遂将地术传入福建民间。在擅长本门武技的僧、尼中，有位法号“四月大师”的尼姑流落在福建永福（现永泰县），被陈家所收留，她感其恩将此技传陈家子侄。陈阿银得其祖母家传，深得其诀，精通地术。后阿银路遇劫盗、自卫伤人，避走福州，再转入南洋。今福州年已八十余岁高龄的陈依九老师为其传人。依九老师精习地术，人称“铁脚九师”。地术流行于福州、闽南泉州、闽北南平、闽东等地区，南洋诸国也有习练者。其风格突出，流传较广，被列为福建省南拳七大拳种之一。

福建地术发展至今，在内容、风格特点、技击方法等方面，都较原始的有较大发展。

二、福建地术的特点

福建地术属南少林拳系，先为佛门女弟子所习练。至今

从该拳的内容、特点、技击方法中，尚可窥得一些它适合于女子演练的痕迹。该拳分为上、中、下三盘：上盘是龙形虎桩；中盘是罗汉拳；下盘多地躺动作，主要模仿狗斗跌扑翻滚，“象形取意”。故福建地术又称地术犬法、地龙经、狗拳。当然今之福建地术的风格特点已比原始的有较大发展，男女皆可练习。

福建地术的主要特点有三，如下所述。

1.多高“马”，重跪盘步 两脚着地的步型称“马”，用以练功则叫桩功。福建地术中的“马”多为膝略屈状，少半蹲式。如“右弓步回环叉掌”（大鹏展翅）的动作就只要右膝略屈即可。马步也不要求大腿与地面平行。这种高“马”的姿势，对“步如犬，跳如狗”的进退闪躲和窜跳翻滚是有利的，也适合于腿力较弱者习练。跪盘步，指一脚着地，另一脚或跪地，或盘着地，或两腿盘地的步型。福建地术的跪盘步包括有伏腿步（单蝙蝠步）、跪腿步（拖犁马）、骑龙步（叠坐穿针步）、跪仆步、盘腿步（醉蝶步）、双蝶步（双蝙蝠步）等共二十九种步型，福建地术中用到这些步型的动作约占全部动作的五分之二。这种跪盘步，势低，支撑面大，易于保持身体重心的稳定，有“稳如山岳，守如铁塔”之作用，也易于翻滚仆卧，迅速转换为地躺动作。此类动作对腰、髋、膝、踝各关节的柔韧性、灵活性要求较高，较适合于女子的生理运动特点。

2.多短手，重双攻 福建地术的手法，包括拳、掌、勾、爪、指法，在运用时多出短手，即出击时，肘部多弯曲，少直伸，即使有时伸出，也是伸后即屈。手法动作多双攻，即两臂同时进击或防守。如：双按、双推、双切、双滚、双

挑、双翻、双插、双栽、双撞、双顶、双勾、双伏、双拔、双叉等。在福建地术头趟三十二个手法中，双攻手即有二十二个，占69.7%。它充分表现出福建地术以守待动，以防待攻，攻中有防，防中有攻的手技。对力弱者来说，双攻、短手既有利于发挥攻击力，又有利于防、脱对手的硬攻强打。作为套路练习，双攻还有利于发展双手之攻防技术。

3.多腿法，重地躺 福建地术中集蹬、踹、挑、撩、勾、挂、扫、摆、绞、剪、绊、缠（缚）十二种腿法。对力弱者和体肢柔韧性好的女子来说，腿力胜过臂力，腿长胜过臂长，腿坚远胜臂坚，用这些长处来补偿臂攻之不足，无疑是重要的。这种重腿法的拳术，在南派拳术中，可说是甚为少见。但福建地术又并不摈弃南拳拳法的根本，因此有人把“地术”称为“南拳北腿”。福建地术尤重跌扑地躺术，在南拳中独树一帜。抢背、倒跟斗、扑虎、侧跌卧、鲤鱼打挺、金绞剪、乌龙绞柱、乌龙搅浪等动作，在地术中占有相当份量。这是因为力弱者或古时缠足女子在敌手的强攻下往往会跌扑，练地术者在此情况下；或主动跌卧时，就可以用地躺术取胜或设势诱胜。当然，腿法既可用于在站立时攻击对手，也可用在两手撑地扶助身体平稳的情况下，还可腾空发腿再摔跌用地躺术取势。而地躺中，除以防为主的动作外，攻的动作或手足并用，或仅用足，都离不开腿法的运用。两者相辅相成为“地术”。

三、福建地术对身体各部位的要求

福建地术的动作要求为“犬神狗眼，前龙后虎，龟肩猴

臂，虾背叠骨，龙腰船底，内节如棉，外节如铁”。

“犬神狗眼”，指眼法。眼神是对眼睛在每个动作静止或变化时的要求，指精神要集中，静时要凝神，而且两眼要有余光，也就是既要正视前方，又要兼顾左右，视野要宽。动时手眼相随，眼随手动，配合协调。头要灵活转动，使眼正视手或脚。头不可僵硬不动，也不可使用用眼“瞄”“斜”“瞟”等散神之法。否则将表现不出精神贯注于攻防意向的内涵。

“前龙后虎”，指两手而言。两手前后分置时，前手须如龙行之娇柔，后手须如虎爪之刚劲。柔手在前，触敌时可化刚劲，刚手后伏待发，发则速、劲。两手前后交错，或刚或柔，时刚时柔，刚柔相济，软硬兼施，柔化硬攻。运动中，应自如变化，切勿前后手皆虎或皆龙，有刚无柔，有柔无刚。都要符合攻中有防，防中有攻的技击要点。

“龟肩猴臂”，指肩、臂而言。肩要松、圆如龟。肩带肌放松，有利于臂之伸长，可放长击远，其“长”是相对于前述的“短手”而言，即“短”中之“长”，长伸后亦要立即屈肘化为短手。松肩亦有利于臂部发挥较高的速度，提高力度。

“虾背叠骨”，指胸、背而言。叠骨也就是指人体的胸、腹部肋骨之间要紧叠、夹紧，脊柱骨也要有叠拢的感觉，使背弓如虾，胸含如凹谷。要达到含胸、拔背的要求，就要使胸肌、腹肌、背肌收缩，保持一定的肌紧性。这种姿势可以缩小人体的暴露面，减少被打击的部分。万一被击亦可抗御一定强度的打击力，保护内脏器官。还可以内涵蓄劲，以蓄待发。切忌张胸凸肚。

“龙腰船底”，指腰、臀而言，腰为联系人体躯干和下肢的枢纽。腰活则身活、步活，腰着力则脚力能传于手臂，龙腰既柔活多折，又坚韧有力。船底指尾椎骨，是对臀部的要求。地躺、滚翻、跌摔等动作，多通过臀部着地而变敛臀，提气收尾椎骨，又使臀肌保持适度的紧张，使得着地可轻灵，并可防撞击磕碰而损伤骨盆及内脏。

“内节如棉”，指下肢髋关节而言。腿在作盘、绕、缠、缚的动作时，各关节和内外侧肌肉应具有柔韧性，才能使腿部灵活，增大下肢活动幅度，才可叠，可拢，可翻，可转，可摆，如棉之柔。

“外节如铁”，指下肢小腿和脚内外侧而言。在地躺动作中，要制人，往往以小腿内外侧去迎截，用脚勾挂对方的腿、臂和头颈，为防止腿部受伤，并给对方相当的攻击力，摔跌对方，自身腿之内外侧力要韧，而且要硬，因而外节要硬如铁棒。

四、福建地术练法要求

1.奇、巧、变、轻、速、硬

福建地术以“奇、巧、变、轻、速、硬”六字为其诀。

“奇”，指动作要让人捉摸不定，似是而非，声东击西，打上踢下，既防亦攻，佯退实进，出奇制胜，突变性强。技击时以奇奏效，演练时以奇取人。

“速”，指动作移动要迅速。出手、发腿要快，有如离弦箭之快，如狗奔之速。数招连击更要求速进，速出，犹如电闪。

“轻”，指动作起落要轻灵。善于借力发力，借势用势。否则力拙，劲僵，就不能蓄周身之力于出击点。还要运用提气、敛臀、屈膝、降重心等技巧，使摔、跌动作做到轻着地，避免伤体。有如蜻蜓点水之轻捷，鸿毛落地之飘忽。

“变”，指动作之间要多变。动作一般按上、中、下三盘划分，可随势灵活自如地进行上、中、下动作间的转换，以应对手之变。动作招式多，起伏变化多端，可做到“神鬼莫测”。

“巧”，指动作运用要巧妙。以小力制大力；以柔克刚；以腿之长，助臂之短；借地之反作用力助己力之不足；以缠绕捆绑的地术制对方硬攻强摧之势。在具体运用时，要审时度势地巧妙运用。

“硬”，指周身各部要有一定的抗外力的能力和硬度。可经受相当份量的踢打磕碰。如做地躺动作时身体各部的摔跌，地躺术中用腿动作制人等，都需要自己的腿先有强度、硬度，才能“以脚破脚”，“以腿破腿”。当然，这些硬功夫，还需要进行专门的训练。

2.对呼吸和发声的要求

福建地术中用的呼吸方法有两种：顺式呼吸和逆式呼吸。发声也要配合动作的起伏、开合、快慢、动静。动作要以气功中各种呼吸方法的升、降、放、闭、提、压、长、短配合发力，形成“吞、吐、浮、沉”的特点，体现刚、柔、软、硬，以气催力，以声发劲的南拳风格。呼气则易吞、沉；吸气则易吐、浮；正确运用则可达到吞如罗汉捧经，吐如饿虎出林，浮如伏龙滚水，沉如天狗倒地，可达到动作形象和劲力、意识的协调一致。

3.劲力要求

福建地术拳谱上有“天狗抖水摇身术，运聚丹田蓄气突，劲源足根腰发力，摇首摆尾肢节出”的说法。此为福建地术独特的运气发劲法。在发劲时，应发出如狗出浴后，摇抖全身，使水珠四溅飞出的摇抖劲，首先吸足气，吞压至小腹，聚之“丹田”（即关元穴），后再呼出。随着这种呼吸运动，内脏器官与肌内产生有节奏的收缩、放松，生出一股“内气”。如运上肢，使气由肩而肘，而腕，而手；如运下肢，则使气由腰而髋，而膝，而脚。此即所谓“肢节出”。其力源于地面对腿脚的反作用力，发于腰，再传于肩、肘、手，此即所谓“劲源足根腰发力”，最后聚于发力点。若一腿支撑，则力传聚另一腿而出。这些运劲方法，比较独特。要潜心研练，始可得法。

4.技击法要求

福建地术既保留着擅手法的南拳特点，又有重腿法，善地躺术的独特技击法。长、短、软、硬击法兼有；上、中、下三盘转换运用。技术内容非常丰富：或手击，或腿击，或跌扑倒地击，往往使对手捉摸不定。特别是地上捆绑术独具一格，既可败中求胜，亦可主动取胜，此拳技似南非南，似北非北，被称为“南拳北腿”。

技击时要寓攻于守，气收丹田，静如灵狗伺洞，有达摩坐禅之功；动如游龙行空，有猛虎出林之势，狗急跳墙之速。蹲立架击，稳守待敌，后发制人，短打速捷，左右闪躲如犬。出手要软，触身要硬。忽高忽低，上下起伏，是上、下盘技击之要旨。它变化非常，可上可下，随机应变，令人难测。

跌扑滚翻的动作较多，是福建地术区别于其他南拳的又一特点。在具体运用中，有时主动倒地，以佯败迷惑对手，暗藏机关，伺机击之；有时被动倒地，借力化力，来牵制对方，出其不意地蹬踢对方胸腹和阴部；有时则以顺水推舟之势，摔地擒拿，以关节扣关节，截点对方要害部位，或用“地术”腿法捆缠对方的头、肩、肘、腕、膝、踝各关节。有时两腿如风车轮，扫、踢、剪、绞击人等，内容丰富，应用多变。

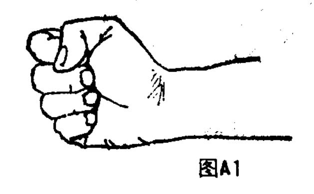
第二章　福建地术的基本动作

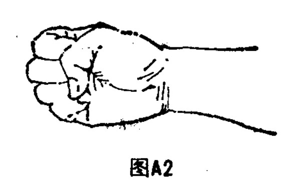
一、手　　型

1. 拳

①**单珠拳**：中指、无名指、小指的各指节屈拢紧握，食指第一、二指节屈拢，第一关节突出拳面，拇指末节外侧紧扣食指的第三指节。（图A1）

②**犬拳**：四指卷曲，指尖不过掌心。拇指内扣，第一指骨结环紧贴中指的第三指骨，使拇指外侧和另四指第二指节在一个平面上。中指第一节指骨结环突出。（图A2）


图A1

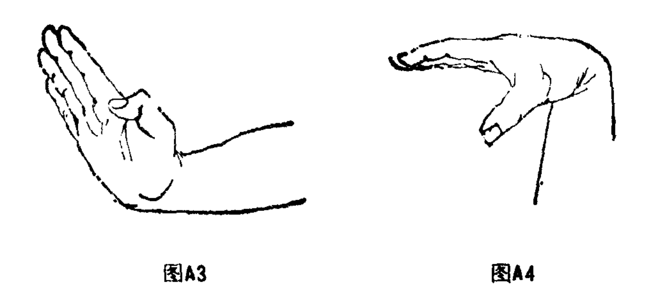

图A2

2. 掌

①**柳叶掌**：四指并拢伸直。拇指内扣，贴靠虎口处。（图A 3）

②**龙头掌**：拇指伸直外展，余四指伸直并拢，并用力后

张，与拇指成开口状，手腕内扣。（图A 4）



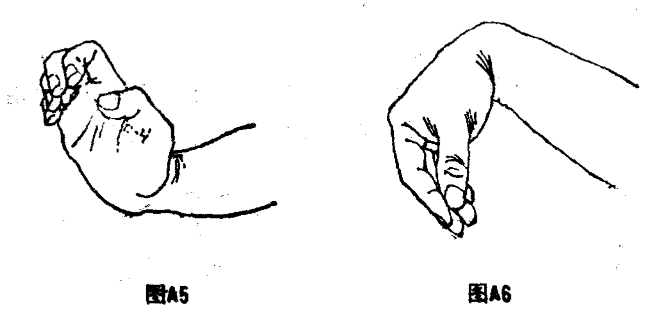
图A3　　图A4

3. 爪

虎爪：五指张开，第二、三指节略为弯屈。（图A 5）

4. 勾

金钩手：五指撮拢，腕关节前屈为勾。（图A 6）

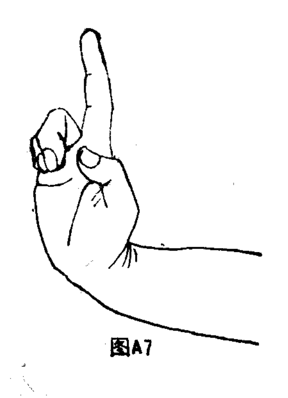


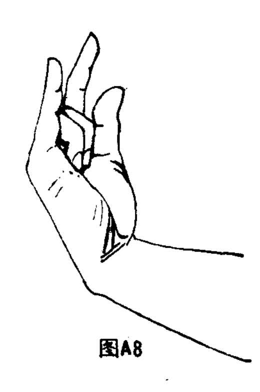
图A5　　图A6

5. 指

①一指梅：中指、无名指、小指的第二、三指节弯曲靠拢，拇指指节略屈，食指伸直。（图A 7）

②佛手指：中指、无名指紧握屈曲，拇指伸直贴压于中指的第三指节，食指和小指伸直。（图A 8）


图A7


图A8

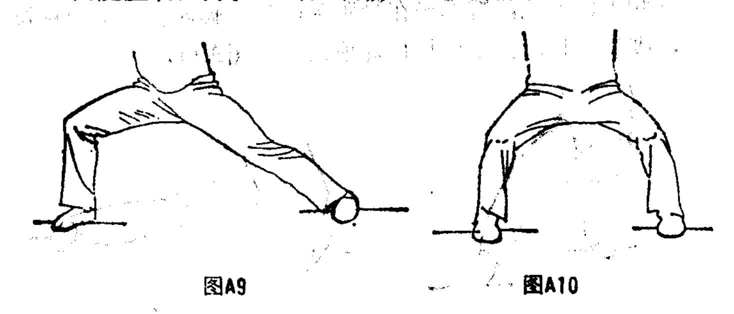
二、步　型

1．弓步（弓箭步）

两腿前后分开。前腿屈膝，后腿膝部挺直，两脚尖略内扣。（图A 9）

2．马步（四平大马）

两腿左右分开。两脚尖朝前，两腿屈膝。（图A10）


图A9　　图A10

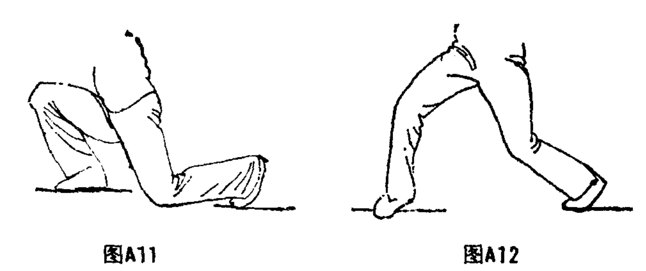
3．跪腿步（跪犁马）

两腿前后分开。前腿屈膝半蹲；后腿屈膝跪地，脚前掌

着地。（图A11）

4．骑龙步

两腿前后分开。前腿屈膝，全脚掌着地；后腿屈膝，脚前掌着地，后跟提起，小腿略接近地面。（图A12）



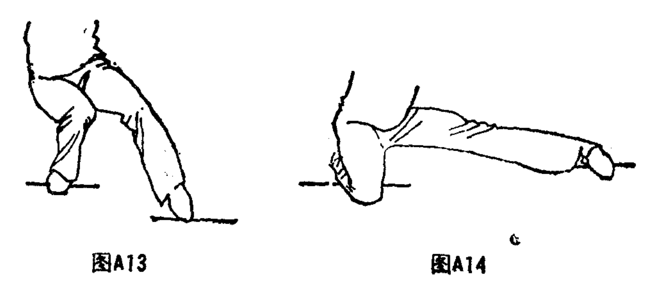
图A11　　图A12

5．虚步（七星步）

两腿前后分开。前腿微屈膝，脚尖着地，后跟抬起；后腿屈膝半蹲。（图A13）

6．跪仆步（叠坐穿针步）

两腿左右分开。一脚大小腿叠拢跪地，小腿前侧部、膝下部和脚面着地，臀部坐在脚跟部；另一脚伸直，全脚掌着地，脚尖内扣，大小腿均接近地面。（图A14）



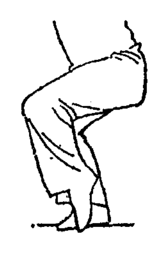
图A13　　图A14

7．丁字步

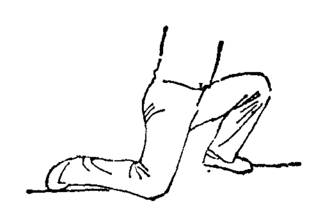
两腿并拢。一腿屈膝半蹲；另一腿屈膝，脚面绷直，脚尖着地，靠近半蹲腿的脚内侧中部。（图A15）

8. 伏腿步（单蝙蝠步，单蝶步）

两腿左右分开。一腿屈膝全蹲；另一腿屈膝，小腿和脚内侧着地。（图A16）



图A15



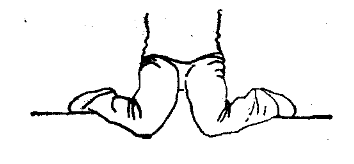
图A16

9. 双蝶步（双蝙蝠步）

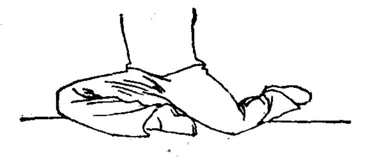
两脚大腿并拢，屈膝；小腿左右分开，臀部、小腿和脚内侧着地。（图A17）

10. 盘腿步（醉蝙蝠步，醉蝶步）

两腿左右分开。一腿屈膝，大小腿折拢盘紧，大腿、小腿和脚外侧部着地，此腿侧臀部坐地；另一腿微屈膝，膝部小腿和脚内侧着地。（图A18）



图A17



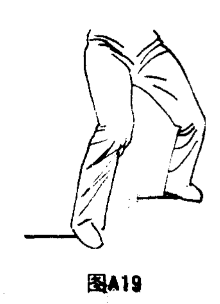
图A18

11. 三角马步（四方三角马）

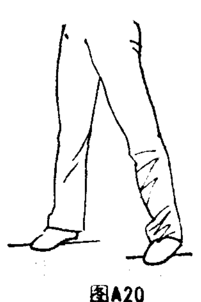
两腿前后分开站立，与肩同宽或略宽些，前脚后跟的延长横线与后脚尖距离半个至一个脚长。后腿屈膝，脚尖朝前；前腿膝部略屈，脚尖内扣。（图A19）

12．三角立步（平行步）

两腿左右分开站立，比肩略宽些。两膝部伸直，两脚尖平行朝前，或前脚后跟的延长横线与后脚尖距离半至一个脚长。（图A20）



图A19



图A20

三、手　　法

1．拳法

①按拳：屈肘内旋，拳由上向下按压，力达指、腕部。

②钻拳：屈肘外旋，拳由下向上钻，拳心朝里，拳面朝外，力达拳面。

③贯拳：左（右）臂屈肘，屈腕，由左（右）向右（左）横摆，拳心朝里，拳面朝外，力达拳面。

④劈拳：左（右）臂屈肘，由上向右下（左下）斜劈，拳心斜朝上，拳面斜朝下，力达拳轮。

⑤截拳：左（右）臂屈肘，由上向左（右）下截击，拳心朝里，拳眼朝上，力达拳轮。

⑥翻拳：屈肘内旋使拳向里向下翻转、绕行，再向前冲拳，拳面朝前，拳眼朝下，力达拳面。

⑦冲拳：直臂前伸，力达拳面。

2.掌法

①叉掌：两臂屈肘，立腕，两掌腕部交叉叠拢，掌背相对，两掌指朝上，力达两掌根和小指掌侧。

②分掌：两臂屈肘，上臂内旋，前臂向左、右外摆，掌心朝上，力达掌拇指、食指侧。

③挑掌：屈肘，掌向拇指方向侧屈，由下向上挑，力达掌拇指、食指侧。

④插掌：左（右）臂由屈而伸，直腕前插，力达掌指。

⑤格掌：左（右）臂屈肘外旋，掌由下向右（左）、向上，向左（右）绕行，置头左（右）侧，掌心朝后，掌指朝上，力达拇指、食指侧。

⑥伏掌：屈肘，掌以腕为轴，由里向外、向下划弧，掌心朝下，腕朝小指侧屈，掌指斜朝外，力达掌小指侧。

⑦穿掌：左（右）臂由屈而伸，直腕，掌心朝左（右），掌指朝前，力达掌指。

⑧推掌：臂由屈而伸，立腕，掌指朝上，掌小指侧斜朝前，力达掌小指侧。

⑨标掌：臂由屈而伸，直腕，掌心朝下，掌指朝前，力达掌指。

3.爪法

①推爪：臂由屈而伸，爪心朝前，力达爪跟。

②撞爪：臂略伸，屈肘，爪心朝前，虎口朝外，力达爪跟。

4.桥法

①圈桥：以肘关节为轴，前臂向内（或向外）立圆绕环，力达拇、食指侧（或小指侧）。

②切桥：屈肘，屈腕，臂内旋，使手向体前下方切击，力达手小指侧。

③滚桥：以肘关节为轴，臂内（外）旋，力达前臂小指（或拇指）侧。

④架桥：臂屈肘内旋，向头上方架起，力达前臂小指侧。

四、腿　法

1.里合腿

支撑腿直立，摆动腿膝部伸直，从外向里经体前向异侧头前上方摆动，脚尖勾起，脚底与支撑腿同侧的手相击拍，力达脚底。

2.挑腿

人体仰卧，一腿膝部伸直，脚尖勾紧，上挑，力达脚踝或小腿前侧部。

3.勾挂腿

人体仰卧，一腿膝部伸直，脚尖勾紧，向另一侧的上方勾挂，力达脚踝内侧和小腿前侧部。

4.绞腿

人体仰卧，两腿脚尖朝上在空中向里绞转，力达腿内侧部。

5.剪腿

人体侧卧，两腿屈膝相交，再向左右分摆绞剪。位于上面的腿，力达小腿背部；位于下面的腿，力达小腿前部。

6.蹬腿

脚尖勾紧，膝部屈而伸蹬出，力达脚底。

7.前扫腿

一腿屈膝下蹲支撑，另一腿脚内侧贴地，随身体的转动扫转180°—360°，力达脚踝内侧部。

8.磨盘扫

两手撑地，一腿屈膝全蹲，另一腿离地，膝部伸直，过屈膝腿的下方扫转一周，力达脚踝内侧部。

第三章　福建地术单练套路

·动作名称·

预备势

第一趟

一、并步抱拳

二、右弓步回环叉掌
（大鹏展翅）

三、左虚步推叉掌
（仙姑拜掌）

四、马步双按拳
（马架中幡）

五、马步圈桥双虎爪
（饿虎出洞）

六、马步双分掌
（童子献书）

七、马步双切桥
（罗汉骑虎）

八、独立蹬腿双推爪
（恶狗伸腰）

九、插步里合腿
（金刚挂腿）

十、双蝶步合挑掌
（观音合掌）

十一、后倒右挑腿
（懒卧玉床）

十二、仰卧左挑腿
（倒踢金钟）

十三、鲤鱼打挺

十四、右伏腿步双插掌
（垂手观音）

十五、右伏腿步双格掌
（如封似闭）

十六、马步双掌击腹
（怀中抱月）

十七、三角步前平分掌
（推窗望月）

十八、右伏腿步双勾手
（双鹤争食）

十九、右伏腿步双栽锤

（二龙夺珠）

二十、左伏腿步双撞爪

（地龙献爪）

二十一、右伏腿步双伏掌

（金鸡伏地）

二十二、三角立步双击掌

（双峰贯耳）

二十三、三角步双推爪

（醉撞山门）

二十四、左蹬腿钻拳

（喜鹊蹬枝）

二十五、丁字步推爪

（白马点蹄）

二十六、鱼跃扑虎

（饿狗扑雀）

二十七、跃穿勾挂腿

（蛟龙扫尾）

二十八、乌龙绞柱

二十九、金绞剪腿

三十、右伏腿步横肘

（老妇压笋）

三十一、右伏腿步单指

（仙人指路）

三十二、骑龙步双滚桥

（伏龙滚水）

三十三、跪腿步右翻拳

（倒卷竹帘）

三十四、右虚步双伏掌

（金鸡亮翅）

三十五、仰卧朝天脚

（天狗倒地）

三十六、侧倒跟斗

（金蝉脱壳）

三十七、伏地前扫

（海底画月）

三十八、穿跃蹬腿

（青龙绞尾）

三十九、左盘腿步挂切掌

（美人照镜）

四十、右盘腿步右推爪

（金鳌闹海）

四十一、左盘腿步双顶勾

（双鹤抖胫）

四十二、左盘腿步佛手单指

（佛手观音）

四十三、乌龙绞浪

四十四、骑龙步搂手贯拳

（野狗回头）

四十五、骑龙步左推掌

（立掌推碑）

四十六、马步冲拳

（袖底连锤）

第二趟

一、骑龙步架桥

（骑龙遮月）

二、三角马步压肘卷腕

（倒卷象鼻）

三、弓马步连环冲拳

（迎风连炮）

四、三角步标掌

（封手削眉）

五、右伏腿步斜下截拳

（哪吒伏龙）

六、鱼跃抢背

（狗急跳墙）

七、磨盘扫腿

（古树盘根）

八、磨盘扫腿

（古树盘根）

九、磨盘扫腿

（古树盘根）

十、左磨盘腿步左推爪

（乌狗献爪）

十一、跪仆步左推爪

（麒麟吐水）

十二、跪仆步右推爪

（麒麟吐水）

十三、右侧卧跌

（黑狗穿洞）

十四、侧倒跟斗

（金蝉脱壳）

十五、右盘腿步立掌佛手

（达摩坐禅）

十六、侧卧蝴蝶腿

（懒狗卧地）

十七、左右连环侧蹬腿

（钝镰割谷）

十八、卧地右盘腿

（醉蝴蝶腿）

十九、乌龙绞柱

二十、右侧卧翻滚

（懒狗滚地）

二十一、乌龙绞柱

二十二、右侧卧翻滚

（懒狗滚地）

二十三、乌龙绞柱

二十四、右侧卧翻滚

（懒狗滚地）

二十五、乌龙搅浪

二十六、撑地后蹬腿

（犬蹬天门）

二十七、右伏腿步右推爪

（老叟擒鸡）

二十八、右伏腿步横肘

（老妇压笋）

二十九、右伏腿步单指

（仙人指路）

三十、右伏腿步合挑掌

（童子拜佛）

三十一、左伏腿步双叉掌

（拨草寻蛇）

三十二、三角步骑马双反拳

（天狗抖水）

三十三、三角立步双推爪

（门神送客）

三十四、左弓步右推爪

（力士推碑）

三十五、三角步双滚桥

（跨马垂缰）

三十六、右弓步回环叉掌

（大鹏展翅）

三十七、左虚步推叉掌

（仙姑拜掌）

三十八、马步回环叉掌

（韦驮献杵）

三十九、马步双分掌

（罗汉捧经）

四十、马步双切桥

（罗汉骑虎）

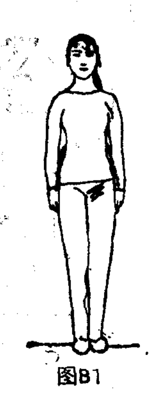
四十一、并步抱拳

收势

·动 作 说 明·

预备势

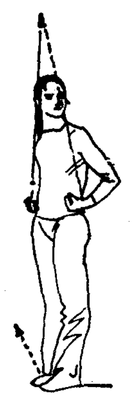
面向南，两脚并拢，人体直立。两臂自然下垂，贴靠于大腿外侧，四指并拢，拇指分开，掌指朝下。目视前方。（图B1）


图B1

第 一 趟

一、并步抱拳

两脚前掌碾地，上体略右转，面朝西南。同时，两掌变拳，屈肘上提至腰侧，拳心朝上。目视左方。（图B2）

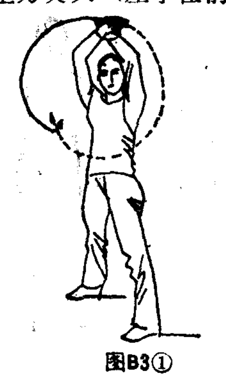

图B2

要点：两拳紧握，两肘向身体部央紧。两脚前掌碾地时，后跟可略离地面，身体左转后即落地。

二、右弓步回环叉掌（大鹏展翅）

1.右脚向右横跨半步，前脚掌着地，脚跟抬起，膝部伸直；左腿略屈膝。身体重心偏于左腿，上体略左转，面向南 。两拳变掌，两臂向内、向上斜伸，使两掌于头前上方交叉（左掌在前，右掌在后，两掌心均朝上，掌指均朝后）。目视前方。（图B3①）

2.上动不停。右脚尖外撇，上体右转，面向西。右腿屈膝略蹲，身体重心偏于右腿；左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，两臂同时直臂向外、向下、向里、向上环绕，使掌在体前上方交叉（左掌在前，掌心朝右；右掌在后，掌心朝左，


图B3①


图B3②

两掌指朝上）。目视左方。（图B3②）

要点：两手交叉点在两手腕部。交叉时，肘部略屈；做动作1时，两掌贴近体前上伸，力达两腕小指侧；做动作2时，两掌环绕均成立圆，在腹前交叉后，再上移至胸前。力达腕部。

三、左虚步推叉掌（仙姑拜掌）

右脚跟碾地，右腿屈膝半蹲，身体重心移至右腿，上体左转，面向东南。左腿前移，脚尖点地，脚跟抬起，脚面绷直，略屈膝成左虚步。两手叉掌，落至右腰侧，随上体左转之势，向前推出（高与肩平，两掌心均朝外，掌指朝上）。目视双掌。（图B4）

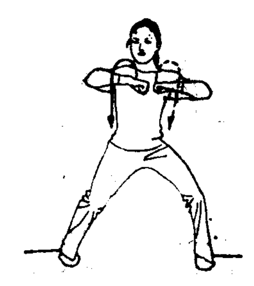
要点：推叉掌时，力达掌小指侧外缘。左腿前移时，应略上提再前伸，用脚尖着地。右脚大腿成水平。

四、马步双按拳（马架中幡）

左腿向左后退步，全脚掌着地，两腿屈膝成马步，身体重心落于两腿间，上体略向右转，面向南。两臂向下、向外、向上、向里绕行至头前，两掌变拳，屈肘下按，高与胸平。目视前方。（图B5）



图B4



图B5

要点：两掌绕行成立圆，变拳下按要迅速，力达指、腕

部。

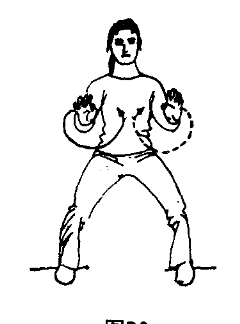
五、马步圈桥双虎爪（饿虎出洞）

两腿不动。两拳变虎爪，两臂屈肘，同时向上、向外环绕，使两爪置于两腰前（爪心朝前，虎口朝上）。目视前方。（图B6）

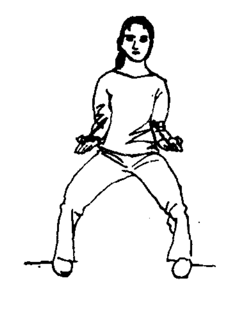
要点：两爪环绕时，两肘下沉，贴靠体侧，并略使爪下沉，力达爪小指外缘和掌根部。绕环的过程以及定势时，手臂要保持肌肉紧张，动作用慢速。

六、马步双分掌（童子献书）

两腿不动。两爪变掌，同时二臂屈肘外旋，两掌向外、向下、向里、向上环绕至腹前（掌心朝上，掌指相对），再向外分掌，置于腰前（掌心朝上，掌指朝前）。目视前方。（图B7）



图B6



图B7

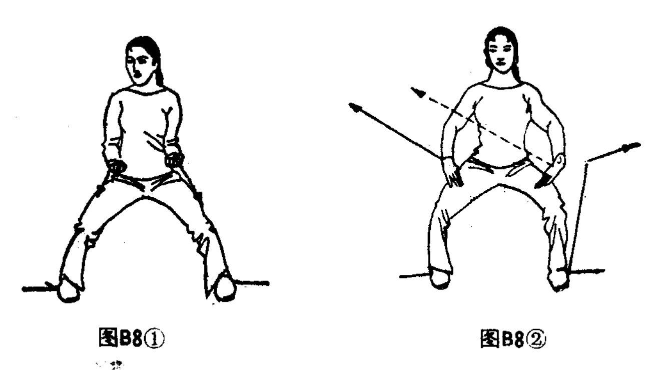
要点：两掌外分时，两肘紧靠体两侧，力达掌拇指，食指外侧缘。动作完成后手臂肌肉保持适度的紧张。

七、马步双切桥（罗汉骑虎）

1.两腿不动。两掌变拳，屈肘收抱于两腰侧，拳心

朝上。目视前方。（图B8①）

2.上动略停。两拳变掌，向体前下方伸切，置于两膝上方（两掌心朝下，两掌指斜相对）。目视两掌。（图B8②）



图B8①　　　　图B8②

要点：掌下切时，两臂内旋，腕背屈，力达手掌小指侧外缘，两肘略屈，两臂圆峙。

八、独立蹬腿双推爪（恶狗伸腰）

右腿伸直站立。左腿屈膝向左上方提起（大腿和小腿靠拢，脚尖勾紧朝左前方）。同时，两掌变虎爪，向上提至右肩上方，再向右直臂推出（右爪高与肩平，虎口朝后；左爪高过头，虎口朝下，两爪心朝上）。目视两爪。（图B9）



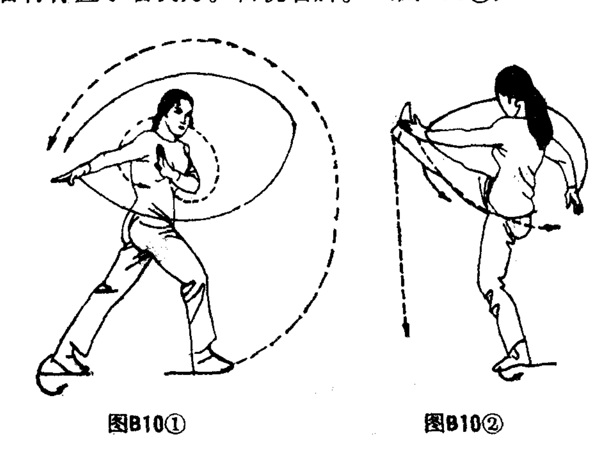
图B9

要点：左腿高与腰平，上提要迅速，有向侧上撩击之意，力达小腿和脚外侧缘。上体略向右倾，保持身体平衡。两爪推出要迅速，力达爪根。

九、插步里合腿（金刚挂腿）

1.左腿经右腿后，向右插步，膝部略屈，身体重心略偏左腿；右腿膝部略屈。上体略左转，面向东。同时，两爪变掌。右掌落至右后方（掌指朝下）；左掌落至右胸前（掌心朝斜下，掌指朝右）。目视右爪。（图B10①）

2.上动不停。两脚前掌碾地，上体左转，面向西。左腿膝部伸直，身体重心移至左腿。同时，右腿伸直，脚尖勾紧，向右上方挂踢，经脸前向左里合至头左前方。随上体左转之势，两掌同时向左上摆，左掌于头左前方迎拍击右脚底；右臂伸直于右侧方。目视右脚。（图B10②）



图B10①　　图B10②

要点：腿里合的速度要快，拍击时，掌心略内凹，要求拍得干脆、响亮。

十、双蝶步合挑掌（观音合掌）

1.上体左转，面向南。左腿前脚掌碾地，脚尖朝前；右腿于右侧落步，脚尖朝前。两腿膝部略屈，身体重心落于两

腿间。左臂屈肘内旋向下、向左平摆，使掌心朝前，掌指朝右。同时，右臂屈肘内旋向下、向右平摆，使掌心朝前，掌指朝左。两臂与肩平，两掌指相对。目视前方。（图B11①）

2.上动不停。两腿脚跟碾地，脚尖外展，两膝靠拢跪地，大腿、小腿和脚内侧着地，臀部坐地，成双蝶步。两臂外旋，向下、向里环行，使双掌在腹下相合，再屈肘上提，双掌上挑，置于胸前，掌指朝上。（图B11②）

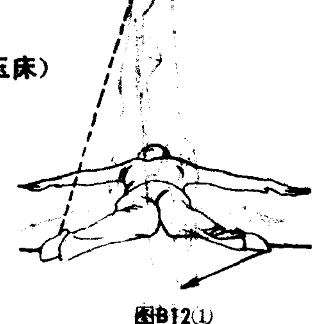


图B11①　　图B11②

要点：双蝶步的动作与合掌上挑的动作应同时完成。腿、臂着地，要迅速完成，不可分割脱节。两臂贴近身体成立圆环绕。双掌上挑使手向拇指一侧屈腕，力达拇指、食指侧缘。

十一、后侧右挑腿（懒卧玉床）

1.上体后倒，臀、背着地，两膝内侧并拢，两脚底分朝左、右后侧方。两臂内旋，向上，分向两侧，再向下绕行，落按地面，两掌心朝下，两掌指朝外。目视上

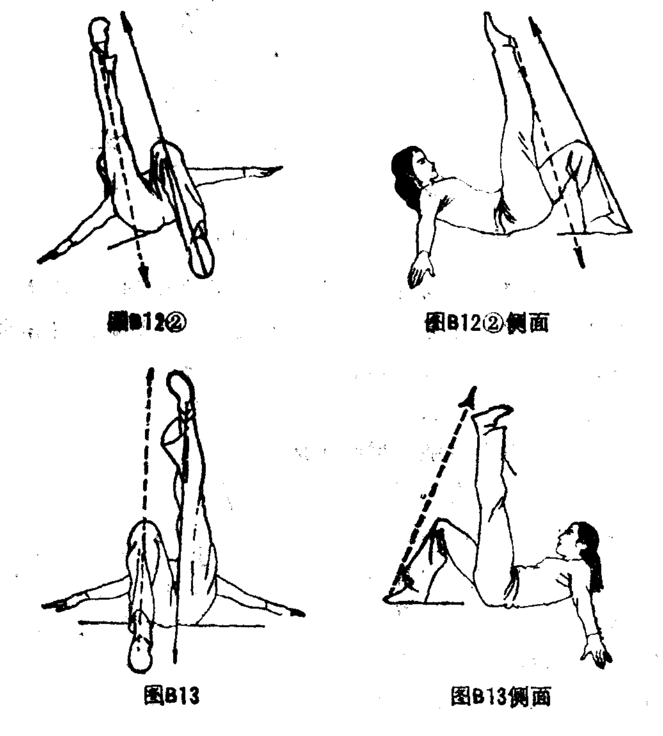


图B12①

方。（图B12①）

2.上动不停。左腿屈膝，全脚掌着地，膝朝上，脚尖朝前。同时，右腿膝部上挑伸直，脚尖勾紧，向左、向上、向后挑。目视右脚。（图B12②）

要点：上体后倒，用背部着地，下颌紧收，防止头后脑部触地。两臂、两掌主动拍地，背肌紧张。在倒地的霎时要闭气，以减少上体与地面的冲击，防止内脏受伤。右腿借倒地之势上挑，力贯脚尖、脚背的小腿前侧。



图B12②　　图B12②侧面

图B13　　图B13侧面

十二、仰卧左挑腿（倒踢金钟）

右腿屈膝落地。同时，左腿膝部上挑伸直，脚尖勾紧，向上、向后挑。目视左脚。（图B13）

要点：挑腿同动作十一。

十三、鲤鱼打挺

1.头部着地，右腿向上摆起，与左腿并挑，再一起向后、向下摆，使臀部、腰部离开地面，两腿膝部接近头部；两脚面绷平，脚尖朝后。两臂屈肘上摆，使两掌分置于两大腿上。目视两脚。（图B14①）



图B14①

2.上动稍停。两手推两腿向前、向上、向下摆。两腿落地，两脚分开，间距约同肩宽，屈膝半蹲。两手离腿分置体前。目视前方。（图B14②）



图B14②　　图B14②侧面

要点：两腿后摆成叠体，肩背部着地。腿前下摆时要迅速地挺腹、挺胸、抬头。两脚落地时，上体即向前移，保持身体平衡，避免臀部坐落。

十四、右伏腿步双插掌（垂手观音）



图B15

左腿屈膝全蹲，身体重心略偏于左腿，右腿左移跪地，使小腿内侧、膝部内侧和脚内侧着地，脚底朝右后成伏腿步。两手变掌，两臂向前、向下插，两臂与肩同宽，两掌心相对，两掌指朝前下。目视两掌。（图B15）

要点：两掌快速下插，力达掌指，跪地脚的大小腿弯曲。

十五、右伏腿步双格掌（如封似闭）

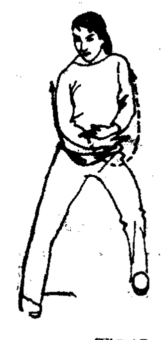
两腿不动。两臂屈肘内旋，两掌向里划弧，于腹前交叉，上行至胸前（掌指朝上）。然后，两前臂外旋屈肘，两掌再向外分摆，掌指略高过肩，掌心朝后，掌指朝上。目视前方。（图B16）



图B16

要点：两掌向外分摆，力达手腕拇指一侧和前臂桡骨侧。两肘向里夹紧。

十六、马步双掌击腹（怀中抱月）



图B17

左腿略站起，右脚向前上半步，两腿膝稍屈，身体重心落在两腿间成马步。两肘外展，两掌向里下摆，使双掌腕部相叠，掌外缘部砸击腹部（左掌在上，右掌在下，掌心均朝上，掌指分朝左、右）。目视双掌。（图B17）

要点：双掌击腹时，力达掌小指侧。掌触及腹部的瞬间要闭气，使腹部

圆撑，避免腹内脏受伤，同时发出短促的“嘿”声。

十七、三角步前平分掌（推窗望月）

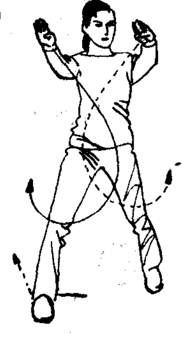
右腿向左前移步，两腿前后开立，膝略屈，身体重心略偏左腿成三角步。两掌直臂向前、向左右平分抖出（两掌心朝下，掌指朝前，高与肩平）。目视前方。（图B18）

要点：前分掌时，两膝略伸直，右拧腰抖臂发劲，使力达两掌拇指侧外缘。两掌间距与肩同宽。

十八、右伏腿步双勾手（双鹤争食）

右腿向左后退步跪地，使小腿内侧、膝部内侧、脚内侧缘着地，脚底朝右后，左腿屈膝全蹲，身体重心略偏左腿，成右伏腿步。两掌五指撮拢，屈腕成勾手，屈肘后收于两胸前，使两勾尖朝后，勾顶朝前，虎口侧朝上。目视前方。


（图B19）



图B18

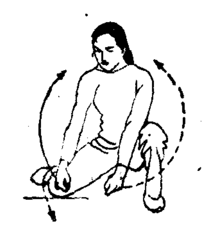


图B19

要点：屈肘后收与两掌成勾应同时进行。两上臂贴靠体侧，两肘下垂，跪地腿的大、小腿弯曲。

十九、右伏腿步双栽锤（二龙夺珠）

脚步不变。两勾手变拳。两臂屈肘后收至两腰侧，再向



图B20

前下方冲拳。两拳面朝下，拳眼朝前上。目视两拳。（图B20）

要点：两拳经腰间时不可停顿，应迅速向前下方冲拳，力达拳面，两拳心相对，间距与肩宽同。

二十、左伏腿步双撞爪（地龙献爪）

1.两腿同时蹬离地面，右腿向前落步，膝部略屈，脚尖朝前；左腿向后落步，屈膝，脚尖朝前，身体略后坐。两臂屈肘，两拳收至腰间变虎爪，再分向左、右弧形绕行至两腰外侧前方，两爪心朝前，两虎口均朝上。目视前方。（图B21①）

2.上动不停。右腿屈膝全蹲，身体重心略偏右腿。左腿向前、向左移步，跪地使小腿内侧、膝部内侧和脚内侧缘贴地，脚底朝右后成伏腿步。两臂屈肘内收，使两爪向内、向前撞，两爪心朝前，两爪指分朝左、右。目视前方。（图B21②）





图B21①



图B21②

要点：两脚蹬地跳起不要太高，两腿迅速分开前后落

步，间距不宜太大。落地后即完成伏腿步。两爪向内、向外撞击，两臂屈肘，力达爪根。

二十一、右伏腿步双伏掌（金鸡伏地）

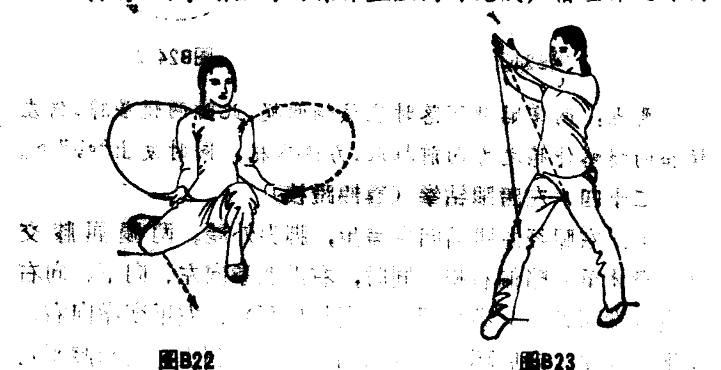
两脚跳起，前后分腿。左腿屈膝全蹲；右腿屈膝，小腿脚内侧着地，脚底朝后成右伏腿步。两臂向内摆，两爪变八字掌在右膝前交叉后再向上、向外分掌。紧接着两臂屈肘内旋向下，两掌向外、向下按，高与腰平，两掌心朝下，掌指分朝左右。目视前方。（图B22）

要点：两脚蹬地后，应迅速分腿向前后落步。两掌交叉时，右掌在前，两腕部叠拢，掌心朝后；分掌时，掌心朝外；下按时两手向小指方向屈腕，力达小指外侧缘。

二十二、三角立步双击掌（双峰贯耳）

左腿伸膝站起。右脚向前上一步，脚尖内扣，膝部伸直，身体重心在两腿中间，成平行步。上体略右转，面向西南。同时两掌从下向外往上绕行过肩，平划弧在胸前击掌，两掌心相叠，掌指朝前。目视两掌。（图B23）

要点：两掌划弧与两膝伸直应同时完成，借蹬伸之力向



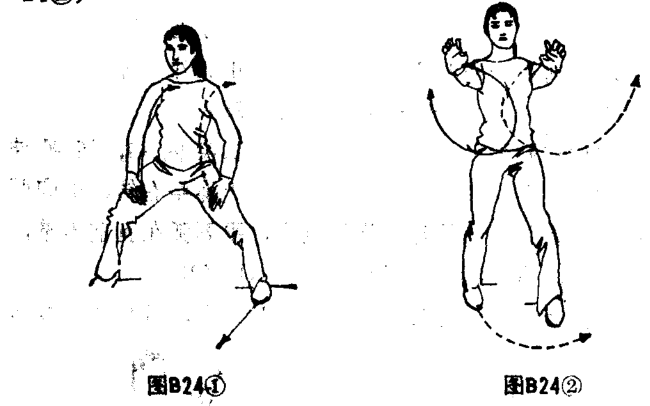
图B22　　图B23

前击掌，力达掌心。

二十三、三角步双推爪（醉撞山门）

1．两腿屈膝。两臂内旋，两手屈肘下落，两掌心分拍两大腿内侧，掌指朝下。目视左前方。（图B24①）

2．上动不停。左脚向右前方上一步，上体左转成面向南，两腿膝部略屈，身体重心略偏右腿。同时，两臂屈肘上提，两掌变拳分别收至两腰间，再变虎爪，两臂内旋向前平直推出，爪心朝前，爪指朝上，高与肩平。目视前方。（图B24②）



图B24①　　图B24②

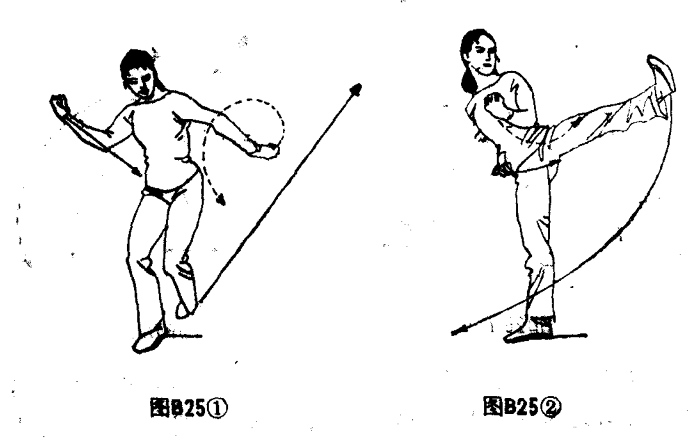
要点：两掌贴身下落时应该拍两腿。此时两腿屈膝，借左转和两腿略伸膝之力向前推爪，力达爪根，同时发出“哈”声。

二十四、左踹腿钻拳（喜鹊蹬枝）

1．右腿经左腿前向左盖步，脚尖外展。两腿屈膝交叉，身体重心略偏右腿。同时，右爪变拳向左、向下、向右环绕（拳面朝上，拳心朝左，高与肩平）；左爪变拳向右、向下、向左、向后环绕（拳面朝左，拳心朝上，高与腰平）。

目视左方。（图B25①）

2．右腿伸直站立。左腿屈膝上提，脚尖勾紧，紧接着向左上方猛力挺膝伸蹬，高与腰平，脚底朝左上。右拳收至右腰侧（拳心朝上，拳眼朝右）；左臂屈肘外旋，左拳向上、向右绕行，置于左肩前（高与肩平，拳面朝上，拳心朝里）。目视左脚。（图B25②）



图B25①　　　　图B25②

要点：左腿先屈膝上提，然后再蹬腿，力达脚跟。左拳环绕圈不要太大，屈肘向上钻拳，力达拳面。

二十五、丁字步推爪（白马点蹄）

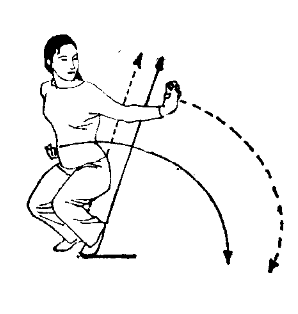
1．左腿经右腿前向右落步，屈膝，脚尖朝前，身体重心偏于左腿，上体略右转，面向西南。右腿微屈膝，后跟抬起，脚尖朝前。右拳移至胸前；左臂屈肘内旋，左拳心朝右，拳眼朝后。目视左拳。（图B26①）

2．上动不停。右腿经左腿后向右方跨步，屈膝半蹲，脚尖朝前，身体重心略偏右腿。左脚蹬离地面向右腿并拢，

屈膝，脚尖点地，靠近右脚内侧中部，成丁字步。两拳变爪，右爪向右，向下绕行，置于右腰侧（爪心朝下，虎口朝前）；左爪向右、向下、向左环绕至左腰侧，再向左推出，高与眼平（爪心朝左，虎口朝上）。目视左爪。（图B26②）



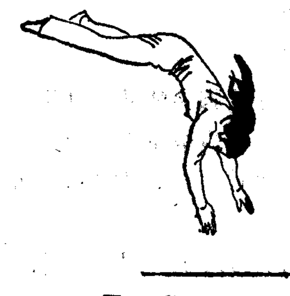
图B26①



图B26②

要点：右腿尽量向右远跨。左腿蹬离地面不要太高，迅速向右脚处落步。左爪绕环应在左腿落地前完成。推爪与左脚落地应同时，肘略屈，力达掌根。

二十六、鱼跃扑虎（饿狗扑雀）



图B27①

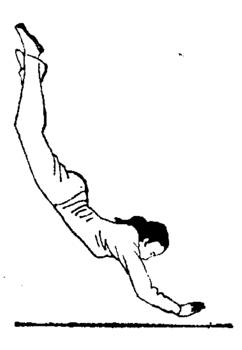
1．两脚蹬离地面，身体腾空，两腿伸直。同时，两臂向前伸出，两爪变掌，两掌虎口相合，掌心朝后，掌指朝下。目视两掌。（图B27①）

2．上动不停，两手前仆，臂稍屈，身体前跃。两腿上摆，

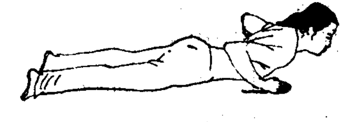
脚面绷平，脚尖朝后。目视下方。（图B27②）

3．上动不停。腹部、大腿、小腿、脚面依次着地。目视前下方。（图B27③）

要点：身体蹬离地面时，要跃得高，在空中时两臂要尽量前伸，挺胸，顶腹，抬头，身体保持肌紧性。两手着地时应迅速屈肘缓冲。


图B27②

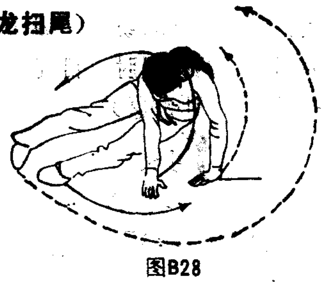

图B27③


图B27③侧面

随后，胸、腹、腿、脚依次落地，各部不可同时着地，以免造成损伤。

二十七、跃穿勾挂腿（蛟龙扫尾）

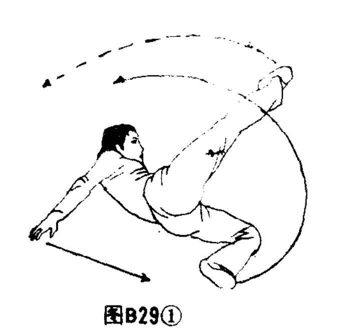
两手撑直，使上体抬起。同时，两腿脚尖蹬离地，向右平摆。左腿脚外侧着地，膝伸直；右腿脚尖勾紧，膝伸直，置于左脚上方。目视右脚。（图B28）


图B28

要点：两脚蹬地跃起后，两腿应迅速右摆，上体侧屈，右腿力达脚踝内侧。

二十八、乌龙绞柱

1．两手撑离地面，向左后摆。左腿屈膝，大腿、小腿、脚的外侧部和左臀部着地。紧接着背部着地，上体仰卧，头朝西北方。同时，右腿向左，向上右方绕行至体左上方，膝部伸直，脚尖勾紧；左臂向后、向下环身体绕行。左手掌着地，掌指朝左。同时，右臂向左、向上、向右、向下方绕环至体右侧，掌心朝下，掌指朝右。目视右脚。（图B29①）

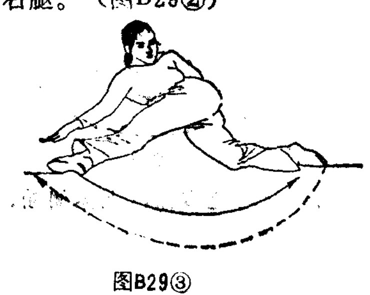


图B29①

2．上动不停。臀部离地，上体以肩、背着地，右腿继续向右、向上绕行，膝略屈，脚尖朝头顶。同时，左腿屈膝向左、向上、向右绕行，脚尖朝上。两臂屈肘。目视右腿。（图B29②）

图B29②

3．上动不停，上体向右侧卧倒，面朝南。右腿落地，大腿、小腿、脚的外侧部和右臀部着地，屈膝，脚底朝后。同时，左腿向上、向右、向下落地，脚内侧着地，膝伸直，



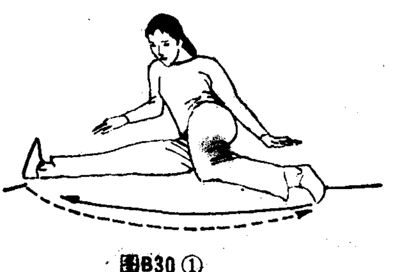
图B29③

脚底朝前。右臂随上体侧卧之势向右、向下摆落，右手掌和前臂着地；左手掌仍在体左侧着地。目视左前方。（图B29③）

要点：在整个动作过程中，两腿应不停地绞转，既借腿本身的摆动之势，也借助于上体的左卧右侧之势。腿的运动路线的改变与身体姿势的变化是相互依存的，切莫顾此失彼，导致动作中断。两臂要与两腿同向协调运行，才能有助于腿的绞转和身体姿势的改变。

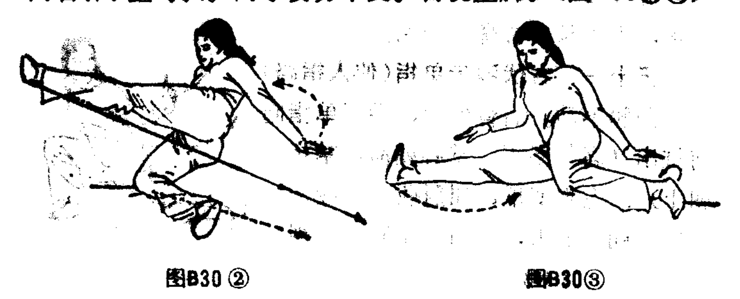
二十九、金蛟剪脚

1．左腿屈膝向左、向后勾摆，脚面绷平，脚内侧着地，脚尖朝左前方。同时，右腿向前、向右勾扫，膝部伸直，脚尖勾紧朝后。右掌略右移着地，左手掌着地。目视两脚间距处。（图B30①）



图B30①

2．上动不停。右腿屈膝，后跟部向左勾挂，大腿、小腿、脚外侧和右臀部着地，脚尖朝前。同时，左腿膝伸直，脚紧勾，向右、向上勾扫。两手姿势不变。目视左脚。（图B30②③）



图B30②　　图B30③

要点：腿向右勾扫时力达脚背和小腿前侧。腿向后勾摆时，力达脚跟和小腿背侧。两腿做相反方向的扭摆时要与上体的左、右转协调配合，同时完成。两腿扫摆一次，即为一次金铰剪。此动有两次金铰剪，应连续不停地完成。

三十、右伏腿步横肘（老妇压筝）

左腿向下、向左落步，屈膝全蹲，脚尖朝左。身体重心偏坐右腿，左臀部离地。右腿向右摆，屈膝跪地，小腿、脚内侧部贴地（脚尖朝前，脚底朝右）成右伏腿步。同时，上体竖起，右臂屈肘向左横摆，掌变拳收至左胸前（拳面朝后，拳眼朝上，肘尖朝前下）；左臂屈肘右摆，手掌拍击右前臂（掌指朝前下，拇指朝上）。目视右肘部。（图B31①②）



图B31①　　图B31②

要点：左脚落地，上体即顺势抬起，身体重心移向左腿，臀部即离地，右腿屈膝右摆。横肘时力达肘尖和前臂的背侧，左手拍击前臂要响亮。

三十一、右伏腿步单指（仙人指路）

两腿不动。右臂外旋，拳变单指向前推出（高与眼平，掌心朝前，掌指朝上）；左掌变爪，屈肘收至右腰侧（爪心朝右前方，虎口朝上）。目视右单指。（图B32）

图B32

要点：单指前推时，右臂应保持适度的肌肉紧张。缓慢前进，不要太快。

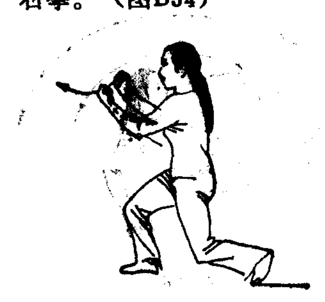
三十二、骑龙步双滚桥（伏龙滚水）

上体右转，面向西，右腿全脚掌着地，屈膝半蹲，身体重心偏于右腿；左前脚掌内扣，脚跟抬起，前脚掌着地，屈膝，小腿接近地面，成骑龙步。随上体右转之势，右单指变拳，屈肘外旋右滚，置于头右前方（高与头平，拳心朝后，拳眼朝右）；左爪变拳向右滚动，屈肘置于左肩前（高与肩平，拳心朝后，拳眼朝左）。目视前方。（图B33）

要点：借腰右转之势，右臂滚桥，力达前臂桡骨一侧；左臂滚桥，力达尺骨一侧。两肘向内夹紧。

三十三、跪腿步右翻拳（倒卷竹帘）

右腿屈膝全蹲。左膝跪地，成跪腿步，上体略左转，面向西南。同时，右臂内收，拳向后、向下绕行，臂再内旋，使拳向上、向右前方冲出（略高于头，拳心朝右，拳面朝前）；左拳变掌收至右胸前（掌心朝右，掌指朝上）。目视右拳。（图B34）



图B33　　　　图B34

要点：右臂内旋时，应使拳心向右翻转，边翻转边向前

冲拳，要快速，力达拳面。

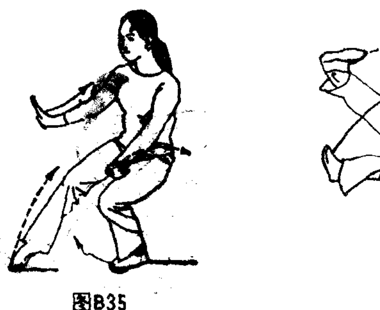
三十四、右虚步双伏拳（金鸡亮翅）

左腿膝部抬起，脚跟落地，屈膝半蹲，身体重心偏于左腿。右腿略后移，前脚掌着地，略屈膝成右虚步。同时，右臂屈肘，拳变掌回收至胸前；左掌向前移。两掌在胸前交叉后，再一起向外、向下伏按，两掌心朝前下，两掌指分朝左、右斜上方。目视前方（图B35）

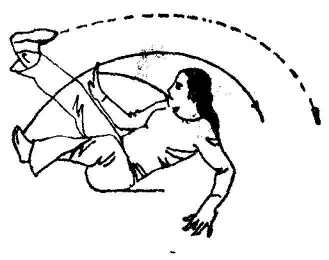
要点：成虚步时，右腿脚前掌可略向后移步后再着地。两掌在胸前交叉时，右掌在前，左掌在后，两腕部叠拢；外分时，不可向上划弧，应向左下、右下伏按，力达掌小指外侧缘，手向小指侧屈腕。

三十五、仰卧朝天脚（天狗倒地）

上体后倒，左臀部着地。同时，左臂屈肘向后下摆，前臂和手掌着地。然后，左腿屈膝上抬（脚尖勾紧，脚尖朝上，脚底朝前），右腿屈膝抬起，再向上蹬（膝部伸直，脚尖勾紧，脚底朝上）。目视右脚。（图B36）



图B35



图B36

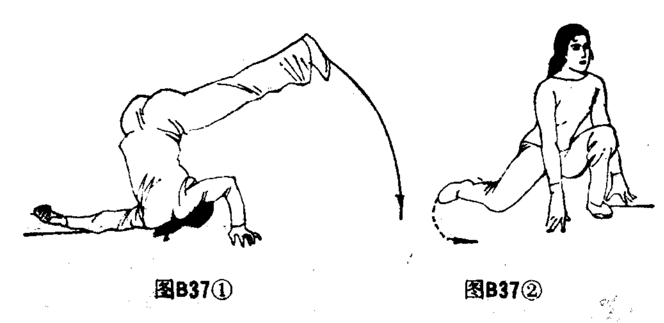
要点：后倒时要含胸，收腹，拔背，弓腰；臀部着地要轻，随即左手着地支撑，保持身体平衡；右腿向上蹬腿，力

达脚底。

三十六、侧倒跟斗（金蝉脱壳）

1.右腿屈膝后摆，上体向右倒；左腿膝部伸直向后摆。右臂伸直，人体向后经右背、肩、臂和头部右侧向后滚翻。右腿屈膝跪地，前脚掌着地，脚后跟提起；左腿膝部伸直，脚尖朝下。左手屈肘，手掌着地。目视左手。（图B37①）

2.上动不停。人体向后继续翻滚，左腿屈膝全蹲，右腿屈膝跪地，小腿脚内侧着地，面向南。两臂伸直，两掌着地。目视前方。（图B37②）



图B37①　　图B37②

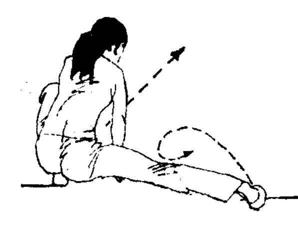
要点：此动为右肩臂后滚翻，应借右腿屈膝后插、左腿后伸向右侧倒地的力，使身体翻转。要求右臂伸直，右肩着地，头向左侧倾斜，以便于侧翻滚。两腿落地时，两掌应即撑地，使上体竖起。

三十七、伏地前扫（海底画月）

1.左腿全脚掌着地，屈膝全蹲，身体重心偏左腿；右腿膝部伸直，全脚掌着地，脚尖

图B38①

内扣，两臂右移，两手掌于体前撑地；目视右前方。（图B38①）



图B38②

2．上动不停。左腿脚跟抬起，以前脚掌为轴，腰向左转。两手撑地，使右腿脚底内侧贴附地面，外侧稍离地面，上体略前俯扫转450度，面朝北。左腿脚跟落地，脚尖朝前；右腿膝部伸直，全脚着地，脚尖内扣。两手在体前着地。目视右方。（图B38②）

要点：前扫腿的旋转要靠腰向左拧转之力，并以手的支撑保持身体平衡。扫腿时右脚底内侧不可离地，脚尖须内扣，力达踝部内侧。

三十八、穿跃蹬腿（青龙绞尾）



图B39

两手推地，左脚蹬离地面，上体向右翻转，面朝南。两手随上体翻转之势，右前臂与左掌在体右侧撑地。同时，右腿屈膝，右大小腿外侧和臀部右侧着地；左腿伸直，勾脚尖，猛力向前上方蹬出，脚底朝上。目视左脚。（图B39）

要点：两手撑地，左腿蹬离地面时，身体腾空，上体翻转。右臂落地的霎时，右腿应即向上蹬，力达脚底。

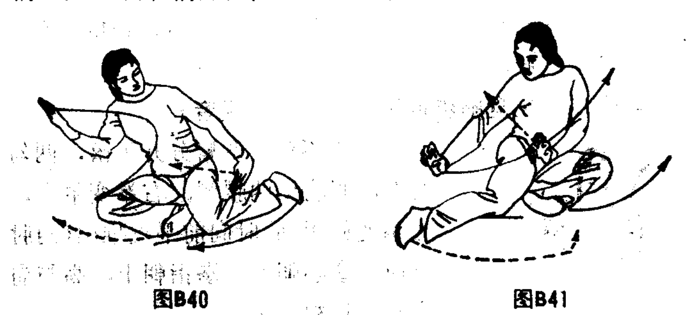
三十九、左盘腿步挂切掌（美人照镜）

上体竖直。右腿屈膝，右臀和大小腿及脚外侧部着地；左腿下落，屈膝，膝盖和小腿及脚内侧部着地，成左盘腿步。同时，右臂屈肘外旋，右掌向上、向外格挂（掌心朝左、掌指朝上）；左掌向左前方下切（掌心朝下，掌指朝前方）。目视左前方。（图B40）

要点：右腿盘坐时大、小腿要屈紧。右掌右上挂，力达拇指前臂桡骨侧外缘。左掌向前下切按，力达手小指外侧缘。上体略右倾。

四十、右盘腿步右推爪（金鳌闹海）

两腿蹬地，人体腾起，两腿向右摆，屈膝。然后，左臀部落地，左大小腿和脚外侧部着地；右腿膝、小腿和脚内侧部着地。两臂屈肘内收，两拳在胸前交叉，变虎爪，右爪再向右前方推出（爪心朝右前下方，爪指朝上）；左爪置胸前（爪心朝右前方，爪指朝上）。目视右爪。（图B41）



图B40　　图B41

要点：两腿蹬地，利用地面的反作用力，人体上提腾起。大、小腿屈紧，两掌腕部在胸前叠拢，右掌在前；左掌在后，右推爪力达掌根。上体略前倾。

四十一、左盘腿双顶钩（双鹤抖胫）

1.两腿蹬地，身体腾空。两腿向左摆，屈膝，然后右臀部落地，右脚大小腿和脚外侧部着地；左腿膝、小腿和脚内侧部着地。两臂屈肘内收，两前臂在胸前交叉，两爪变勾手，勾尖朝后。目视前方。（图B42①）

2.上动不停，两勾手再向前抖出，勾顶朝前。目视前方。（图B42②）



图B42①



图B42②

要点：腾跃盘腿动作同动作四十。两臂胸前交叉时，右臂在前，左臂在后，两爪变勾后收后应立即向前抖顶，力达勾顶。两臂屈肘，圆撑。

四十二、左盘腿步佛手单指（佛手观音）



图B43

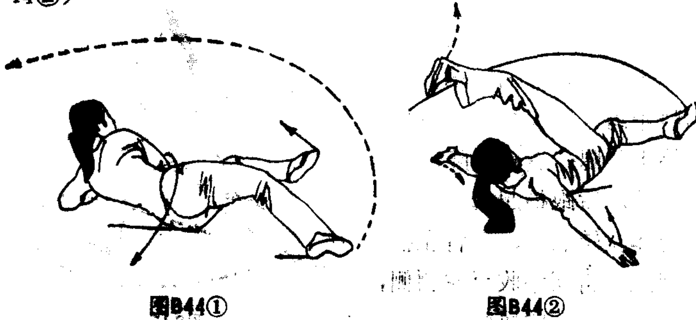
两腿不动。两臂分开下落，两勾变拳，回收至两腰侧，右拳变单指，左拳变佛手，同时向前平直推出（两肘略屈，掌心朝前，拳指朝上，高与肩平）。目视两指。

要点：两勾变拳收至两腰侧时要快。两种指法向前推出时，两臂保持适度的肌肉紧张感，缓慢前推。推出后，两肘略屈，仍保持肌肉紧张。

四十三、乌龙搅浪

1.上体向左倾倒。左臂向左下落，前臂着地；右臂右摆（高与肩平，掌心朝下，掌指朝右）。左臂着地，左膝向右移，屈膝，大小腿脚外侧部着地，脚面绷紧，脚底朝后，脚尖朝右。同时，右腿屈膝，脚尖勾紧。目视左前方。（图 B 44①）

2.上动不停，上体后倒，左肩、背、头左侧着地。右臂屈肘，右掌在右肩前着地；左掌也着地。右腿膝部伸直，向左、向上绕行，置于头上方；左腿不变。目视两脚。（图 B 44②）



图B44①　　图B44②

3.上动不停。肩上臂和背部着地，身体倒竖，两腿膝部屈膝。目视两脚。（图B44③）

4.上动不停，左腿落地，两手推离地面，上体上抬，面向东北。继而右腿落步，屈膝，脚尖朝前，身体重心偏于右腿；左腿膝部略屈，前脚掌着地，脚跟抬起。两臂



图B44③

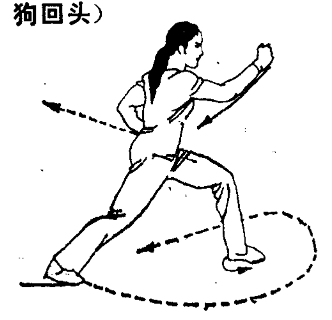


图B44④

向上、向左右分摆，高与肩平，两掌心朝后，掌指分朝左右。目视左方。（图 B44④）

要点：两腿绞腿后，两肩、上臂和背部撑地保持平衡，并借两腿向上伸绞之力，使人体倒竖立起。

四十四、骑龙步搂手贯拳（野狗回头）



图B45

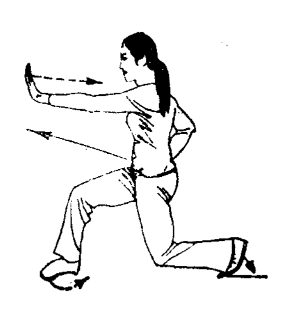
左腿经右腿后，向右后插步，上体左转，面向东。左腿屈膝半蹲，脚尖朝前，身体重心偏于此腿；右腿屈膝，前脚掌着地，后跟抬起成骑龙步。随上体左转之势，左臂左摆，掌向左搂再变拳收至左腰侧，拳心朝上；右臂屈肘左摆，右掌变拳至于右胸前，高与肩平，掌心朝左，拳眼朝上。目视右拳（图45）

要点：左腿落步后，上体迅速左转，身体重心移向左腿。借上体左转之腰力，右臂屈肘贯拳，力达拳面；左掌左搂时，四指和拇指要分开，掌心朝外，四指朝上，拇指朝右，肘略屈。

四十五、骑龙步左推掌（立掌推碑）

左腿前脚掌碾地，上体左转，面向西。右腿绕经左腿

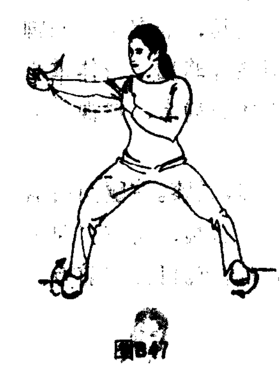
前，向前上一步，屈膝半蹲，脚尖略内扣，身体重心略偏于右腿；左腿屈膝，前脚掌着地，后跟抬起成骑龙步。随上体左转之势，右拳屈肘收抱于右腰侧（拳心朝上）；左拳变掌向前平直推出（掌心朝前，掌指朝上）。目视前方。（图 B46）



图B46

要点：右腿落步后，左掌借上体左转之腰力向前推掌，力达掌小指外侧缘，肘略屈。

四十六、马步冲拳（袖底连锤）



图B47

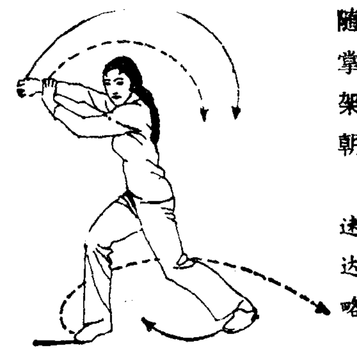
上体左转，面向南。左腿前脚掌碾地，后跟落地，脚尖朝前；右腿脚跟碾地，脚尖内扣朝前。两腿屈膝半蹲，身体重心落于两腿间成马步。随上体左转之势，左臂屈肘，掌收至右肩前（掌心朝右、掌指朝上）；右拳向右平直冲出（拳眼朝上，拳面朝右）。目视右拳。（图B 47）

要点：借上体左转拧腰之力，使冲拳力达拳面。

第 二 趟

一、骑龙步架桥（骑龙遮月）

上体向右转。右腿脚跟碾地，脚尖朝前，屈膝半蹲；左腿前脚掌碾地，脚跟上抬，屈膝，小腿接近地面成骑龙步。



图B48

随上体右转之势，左臂前伸，左掌握右腕部；右臂屈肘内旋略上架，高与头平，拳眼朝下，拳心朝右。目视左方。（图B48）

要点：右臂内旋时，左掌迅速握住右腕背部，同时上架，力达右前臂和小指侧（桡侧），肘略屈。

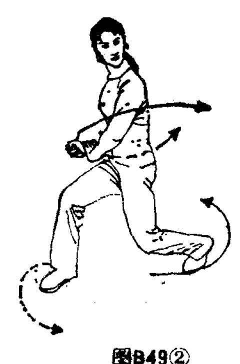
二、三角马步压肘卷腕（倒卷象鼻）

1.两腿同时蹬离地面，人体腾空后右转，面向东。两脚同时落步，右脚在前，左脚在后，两腿膝部略屈，身体重心略偏右腿。两臂随上体右后转，仍置于体右前方，目视左前方。（图B49①）

2.上动略停。左腿脚掌碾地，脚跟外转，屈膝。右腿向后退一大步，屈膝，上体右转，面向西。左手握住右腕，向右、向下绕行，收至右腰侧，右拳眼朝上，拳面朝右前方。目视左前方。（图B49②）



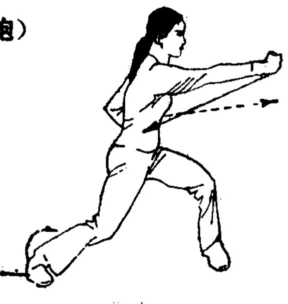
图B49①



图B49②

要点：两腿蹬离地面不要太高。上身转体要快，两腿落地，身体重心略下降。右臂内旋翻肘，略下沉。

三、弓马步连环冲拳（迎风连炮）

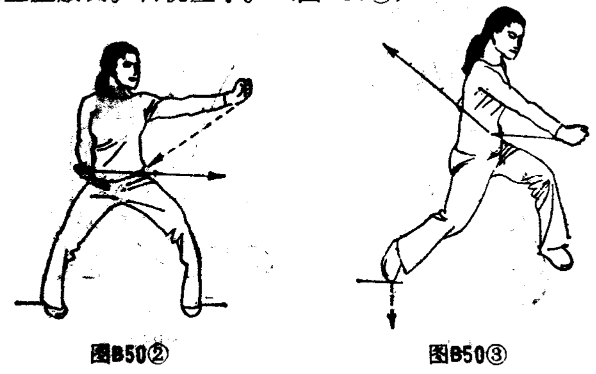


图B50①

1.上体左转，面向东。两腿脚掌碾地，右腿膝略屈，左腿屈膝成左双弓步。左手变拳收至左腰侧，拳心朝上。同时，右拳向前平直冲出，拳眼朝上，拳心朝左。目视右拳。（图B50①）

2.上动不停，上体右转，面向南。两腿屈膝成马步。右拳收置右腰侧（拳心朝上，拳眼朝右）；左拳向左平直冲出（拳心朝前，拳眼朝上）。眼视左拳。（图B50②）

3.上动不停。上体左转，面向东，两腿屈膝。同时，右拳向右前下方冲出（高与腰平，拳眼朝上，拳心朝左）；左拳收置左腰侧。目视左拳。（图B50③）



图B50②　　图B50③

要点：三拳连环不断，力达拳面，不可求快而力不达。

两脚屈膝变化要紧张而稳定，上体不可前倾。

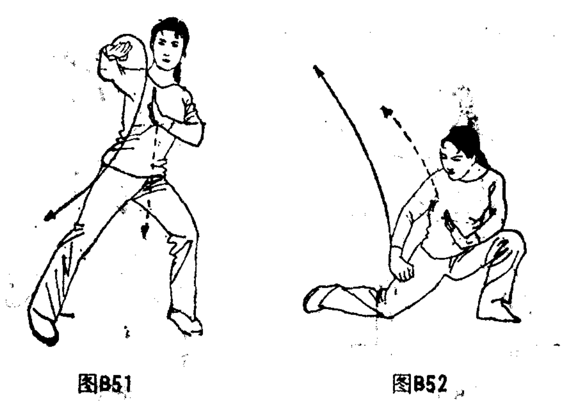
四、三角步标掌（封手削眉）

上体右转，面向南。右脚向前上步，脚尖内扣，两腿膝部略屈，身体重心略偏于左腿成三角步。随上体左转之势，右臂内旋前伸，右拳变掌向右前方标掌（掌心朝下，掌指朝前）；左臂上移，掌置于右肩前（掌心朝右，掌指朝上）。目视右掌。（图B51）

要点：右腿上步后，两膝略伸，拧腰发劲。右臂旋插标掌要短促有力，使力达掌指，肘部略屈。

五、右伏腿步斜下截拳（哪吒伏龙）

左腿屈膝全蹲，身体重心偏左腿；右腿屈膝，膝部、小腿、脚内侧部贴地成右伏步。右臂屈肘外旋，掌变拳向左经体前向右、向下截拳，置于右膝上方（拳心朝下，拳眼朝右上，拳面朝前）；左掌向下移至右肘内侧（掌心朝右，掌指朝上）。目视右拳。（图B52）



图B51　　图B52

要点：右臂屈肘内旋，拳绕至左肩上时，拳心朝里，再

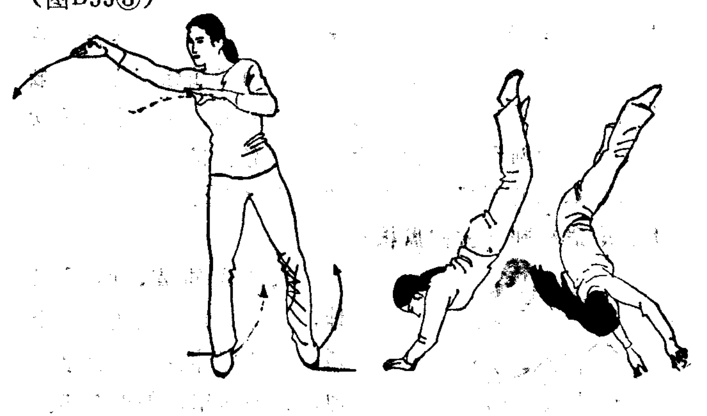
略内旋臂，使拳向下、向右栽，肘略屈，手向拇指侧屈腕，力达拳轮和前臂尺骨侧。

六、鱼跃抢背（狗急跳墙）

1. 上体右转，面向西。右腿向前上步，膝部略屈，身体重心偏于右腿；左腿脚尖着地，后跟抬起，膝部略屈。两臂向右上摆起。左掌屈肘于右胸前，掌心朝下；右臂摆至侧举，掌心朝前，两掌指均朝右。目视前下方。（图B53①）

2. 上动不停，左腿向后、向上摆；右腿蹬离地面，人体腾空。左臂前摆；右臂落至腰下。目视前下方。（图B53②）

3. 上动不停。双臂下落。两腿继续上摆。目视后下方。（图B53③）

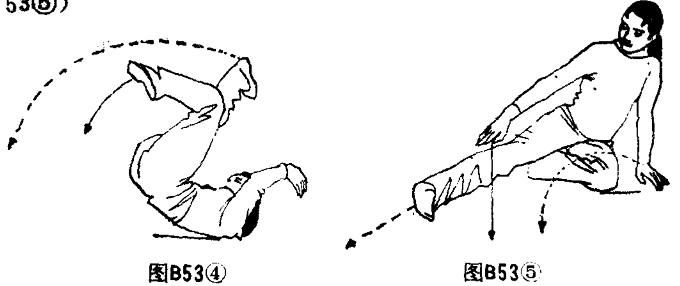


图B53①　　图B53②　　图B53③

4. 上动不停。左臂屈肘，前臂着地。再低头，左肩着地，上体屈卷，屈髋，屈膝。右臂屈肘，手掌着地，人体向前翻滚。目视两脚。（图B53④）

5. 上动不停。左背、左臂部着地。上体即抬起，左腿下

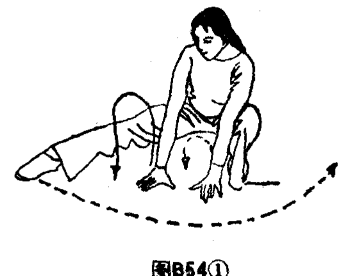
落，屈膝，大、小腿和脚外侧部着地。继而右腿下落，膝部伸直，大、小腿和脚内侧部着地。左臂屈肘撑地；右臂伸直，掌心朝下。上体向左侧俯，面向南。目视前下方。（图B53⑤）



图B53④　　图B53⑤

要点：右脚蹬离地面，人体要尽量腾空，前伸远跃。在左手触地前一刹那，上体屈卷，低头，两腿屈膝。左手一触地，即用左肩背着地翻滚，要防止头部触地。在整个翻滚动作中人体要卷"圆"，要按肩背、腰、臀、腿的顺序着地以缓冲。肩背触地的刹那要闭气，避免内脏震伤。

七、磨盘扫腿（古树盘根）

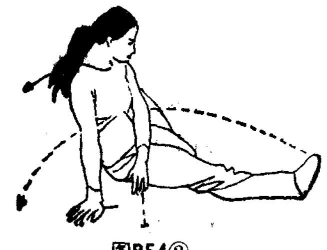


图B54①

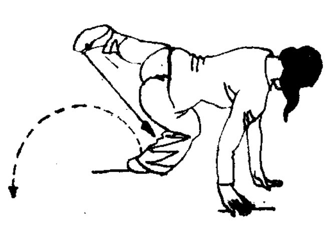
1．两臂伸直，两手着地，上体竖起。左腿屈膝全蹲；右膝部伸直，全脚掌着地，脚尖内扣。眼视右腿。（图B54①）

2．上动不停。右手推离地面，右腿经右手下向左扫摆。右手随即着地，左手再推离地面，使右腿再扫过左手。目视右腿。（图B54②）

3. 上动不停。左手下落，两手撑地，左腿蹬离地面，右腿向后扫摆，置于左腿之下，人体腾空。眼视右腿。（图B54③）

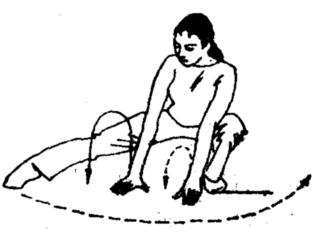


图B54②

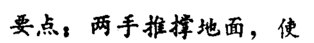


图B54③

4. 上动不停。左腿落地，屈膝全蹲；右腿向右扫摆，落至体右前方，膝部伸直，全脚掌着地，脚尖内扣，面向南。两臂肘略屈，两手按地。目视左前方。（图B54④）



图B54④



要点：两手推撑地面，使右腿盘扫而过时，要注意身体重心的转移。右（左）手推离地面时，身体重心左（右）移，落至左（右）臂。右腿扫过右手、左手、左腿之下的过程要连贯，圆活，迅速。右腿在体前扫时应紧贴地面，不要悬空。在向后、向右扫摆的过程中，应离地悬空，扫至右前方时再落地。

八、磨盘扫腿（古树盘根）

将第七动的磨盘扫腿重复一次。

要点：同第七动。

九、磨盘扫腿（古树盘根）

再将第七动磨盘扫腿重复一次。

要点：同第七动。

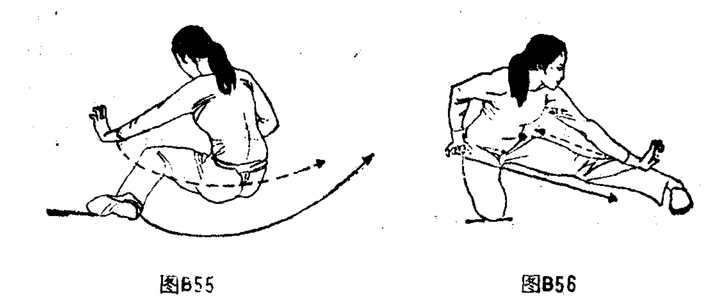
十、左磨盘腿步左推爪（乌狗献爪）

上体左转，面向北。右腿屈膝左后移，左臀部、右脚小腿和大腿外侧部着地；左腿屈膝右移，大小腿和脚内侧着地，脚尖勾紧朝左，脚底朝左后，成左盘腿步。左手变爪收至腰间再向左下直推（爪心朝左前，爪指朝上）；右手右摆至体右侧着地。目视左爪。（图B55）

要点：整个腿、臀的落地过程要依次迅速完成。左爪推出，力达爪根，肘略屈。

十一、跪仆步左推爪（麒麟吐水）

上体左转，面向南。右腿屈拢，大小腿折叠，脚面绷平，脚底朝上，小腿前侧和脚面着地。同时，左腿左扫90°，膝部伸直，全腿掌着地，脚尖内扣，腿铺平，接近地面成跪仆步。右爪收至右腰间（爪心朝下，虎口朝前）；左爪随上体右转之势向右前下方推出（爪心朝前下，虎口朝上）。目视右前下方。（图B56）



图B55　　图B56

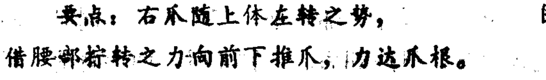
要点：右腿屈拢跪地。同时，右臀部坐在右脚跟部，左

腿后扫，力达脚后跟。左臂部离地，左腿成仆步。左爪向前下推，力达爪根，臂伸直。左腿左扫，力达脚后跟部。

十二、跪仆步右推爪（麒麟吐水）

两腿不动。左臂屈肘回收，爪置于左腰间（爪心朝上，虎口朝前）。同时，上体左转，面向东南。右臂向前下伸，爪置小腿右方（爪心朝前下，虎口朝上）。目视前方。（图B57）

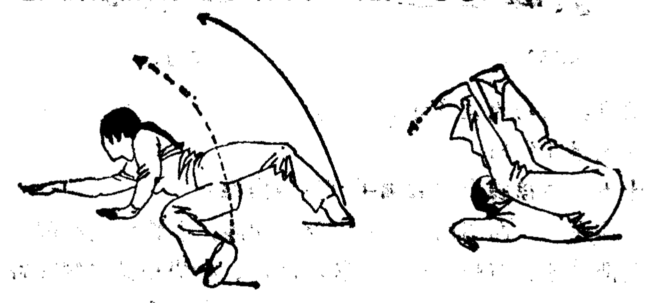
图B57



要点：右爪随上体左转之势，借腰部拧转之力向前下推爪，力达爪根。

十三、右侧卧跌（黑狗穿洞）

上体向右倾倒，面向南。右臂向左、向上、向左弧形摆后再下落，前臂伸直，手掌着地。同时，左臂向右前下伸。屈肘，手掌着地，置于右胸下。右腿膝部伸直，脚、小腿、大腿的外侧部和右臀部着地；左腿屈膝向后移，脚前掌着地，脚跟抬起。目视右手。（图B58①②）



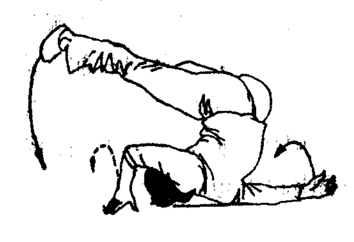
图B58①　　图B58②

要点：侧卧倒地时，胸肋部不要触地，头部侧上抬。着地要轻捷前穿，左腿膝部略往前上顶。

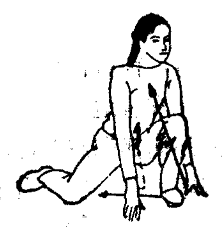
十四、侧倒跟斗（金蝉脱壳）

1.上体向左侧倒。左臂向左摆下落，直臂着地，左肩和头左侧着地，面向西；右臂屈肘，收至右肩下，手掌着地。左腿屈膝上摆（脚尖朝下，脚底朝前）；右腿膝部伸直向上、向前、向下摆（脚尖朝下，脚底朝前上）。目视右脚。（图B59①）

2.上动不停，身体向后翻转，面朝南。左腿屈膝下落，脚和大腿、小腿外侧部及左臀部着地，脚尖朝前。同时，右腿屈膝，脚内侧着地，脚底朝后。两臂屈肘，两手着地。目视右前方。（图B59②）



图B59①



图B59②

要点：此动为左肩背后滚翻，要求与“第一趟第三十六动、侧倒跟斗”同。

十五、右盘腿步立掌佛手（达摩坐禅）

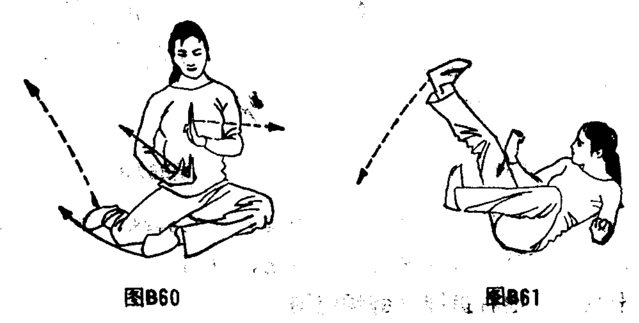
上体左转，面向南。左腿右移，屈膝，左臀和大小腿、脚外侧部着地。右腿后移，屈膝，膝部、小腿和脚内侧部着地，成左盘腿步。上体竖直。右手变佛手指贴于腹脐下丹田位置（佛手指心朝上，佛手指朝前）；左手变掌屈肘上挑，立

掌于胸前（掌心朝右，掌指朝上）。目视左掌。（图 B60）

要点：上身放松，呼吸调匀，意守丹田。

十六、侧卧蝴蝶腿（懒狗卧地）

上体左侧卧，臀部着地。左手变拳，左臂屈肘，肘背侧支撑地面（左拳心朝上，拳眼朝斜下）；右拳屈肘左摆（拳心朝里，拳眼朝右，高与头平）。左腿屈膝提离地面，脚尖勾紧，脚心朝右前方；右腿屈膝，朝上伸蹬，脚尖勾紧，膝伸直，脚心朝前上方。目视前方。（图B61）

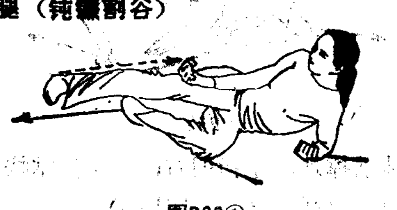


图B60　　图B61

要点：身体侧卧，胸、腹肌内收。两腿屈膝勾脚悬空，左腿护裆，右腿略前护身成蝴蝶腿，右拳在右膝与耳朵的连线上正中位置，用于护头。左臂以左肘为支点，可随时移向任何方向。

十七、左右连环侧踹腿（钝镰割谷）

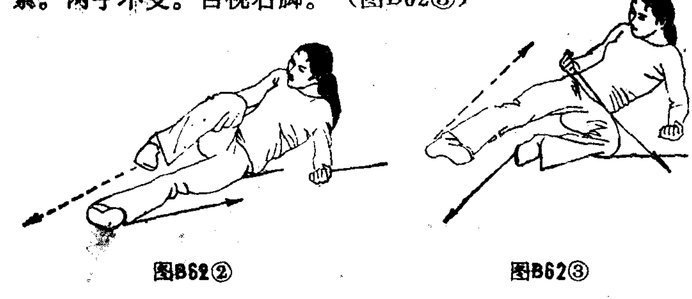
1．左腿屈膝落地，大小腿和脚外侧着地。同时，右腿也落地，膝伸直，脚尖勾紧，脚和小腿内侧着地。两手不变。目视右拳。（图B62①）



图B62①

2. 上动不停。右腿屈膝后上提，脚尖勾紧。同时，左腿脚尖勾紧，伸膝向前蹬出，脚离地，大小腿外侧着地。左手不变，右手移到身体右侧。目视右脚。（图B62②）

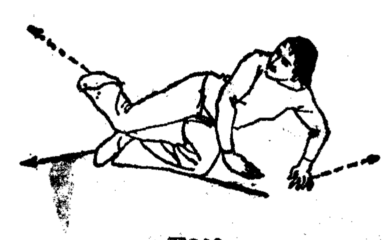
3. 上动不停。右腿伸膝蹬直，脚离地，脚尖勾紧，脚和小腿内侧离地。同时，左腿屈膝，大、小腿着地，脚尖勾紧。两手不变。目视右脚。（图B62③）



图B62②　　图B62③

要点：两腿屈时，侧勾力达小腿后侧及脚跟，伸时则蹬力达脚底部，两次勾蹬要连贯，迅速，协调。

十八、卧地右盘腿（醉蝴蝶腿）



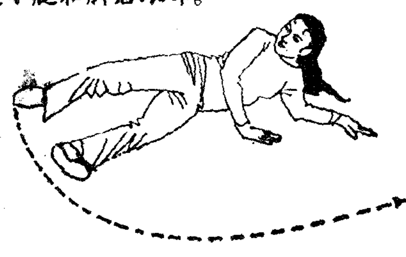
图B63

左腿屈膝，略向后勾脚，大腿、小腿外侧部和左臀部着地，脚尖勾紧朝前。同时，右腿屈膝后勾，脚尖勾紧朝右前方，脚、小腿和膝内侧着地，脚底朝后。右拳变掌，在体前撑地，手指朝右；左拳变掌按地，手指朝前，两臂屈肘。目视两脚。（图B63）

要点：左肘撑离地面，使上体略支起，再变掌着地。两

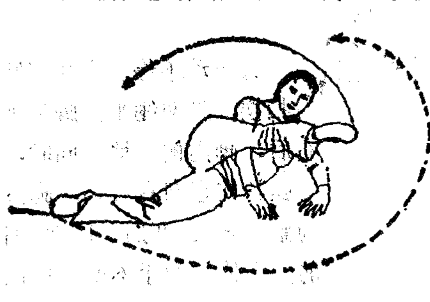
手撑地，两腿后勾，力达小腿和脚后跟部。

十九、乌龙绞柱

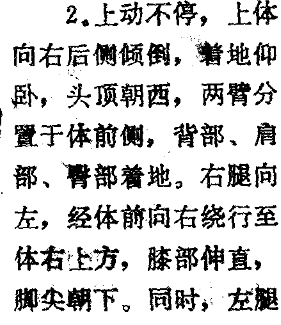


图B64①

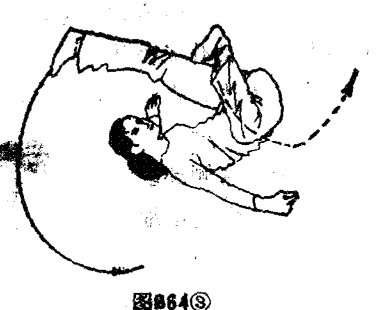
1.右腿前摆，膝略屈，脚内侧着地，脚尖勾紧，脚底朝后。同时，左膝向前伸直，左臀部和左大小腿、脚外侧着地，脚面勾紧，脚尖朝前。左手略左移着地，左前臂着地；右手仍着地，两手指朝左前，上体略向左侧卧。目视左腿。（图B64①）



图B64②



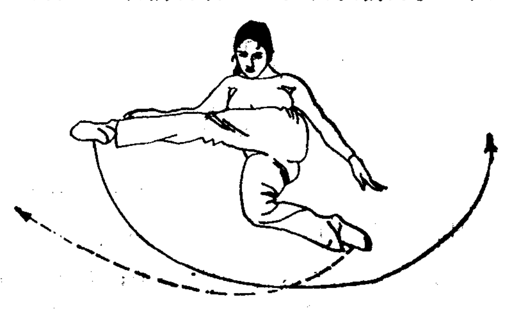
2.上动不停，上体向右后侧倾倒，着地仰卧，头顶朝西，两臂分置于体前侧，背部、肩部、臀部着地。右腿向左，经体前向右绕行至体右上方，膝部伸直，脚尖朝下。同时，左腿向左摆，膝伸直，脚尖朝下，两腿分开。目视右脚。（图B64②③）



图B64③

3.上动不停。顺两腿绞柱之势，上体向右侧卧倒，面朝南。左腿向前下落，脚尖勾紧朝右后，脚内侧部着地。同时，右腿向

左下落，屈膝，脚面绷平，脚尖朝左前方，脚底朝后。两手变掌在体右侧着地（右前臂着地）。目视前方。（图 B64④）



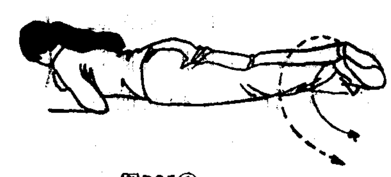
图B64④

图B64⑤

4.上动不停。左腿屈膝左扫摆，脚面绷平，脚尖朝右后，脚内侧着地。同时，右腿膝伸直向右后扫，脚尖勾紧，脚尖朝后，脚底朝前。上体和两手不变。目视两脚间。（图B64⑤）

要点：借上体右倒之势，通过肩、背、臂的支撑和两腿的绞转，使动作完整统一。两腿落地后的勾、扫要快速有力，左勾力达脚跟、小腿后部，右扫力达小腿前部和脚跟部。

二十、右侧卧翻滚
（懒狗滚地）

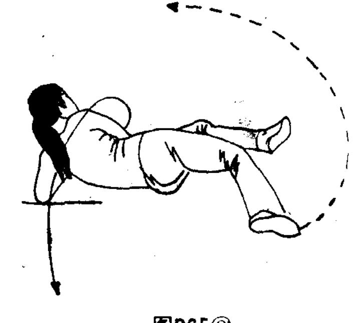


图B65①

1.左腿膝伸直，脚略前移。同时，右腿左

摆到与左腿并拢，脚面绷平，身体右转成俯卧。两手屈肘，两拳和两前臂、腹部着地，两大腿、小腿和脚面也着地。目视地面。（图B65①）

2.上动不停。身体向右上翻转，面向东北。两手屈肘着地，左前臂也着地。随身体翻转之势，右腿落于体后，屈膝脚内侧着地。同时，左腿屈膝，大腿、小腿和脚外侧着地，左臀同时着地。目视前方。（图B65②）



图B65②

要点：身体与手脚配合协调，向右下方着地转滚180°（由右侧卧到左侧卧），同时，靠惯性带动右腿才能接以下动作。

二十一乌龙绞柱

动作同第二趟动作十九的2、3、4。

二十二、右侧卧翻滚（懒狗滚地）

动作同第二趟动作二十。

二十三、乌龙绞柱

动作同第二趟动作二十一。

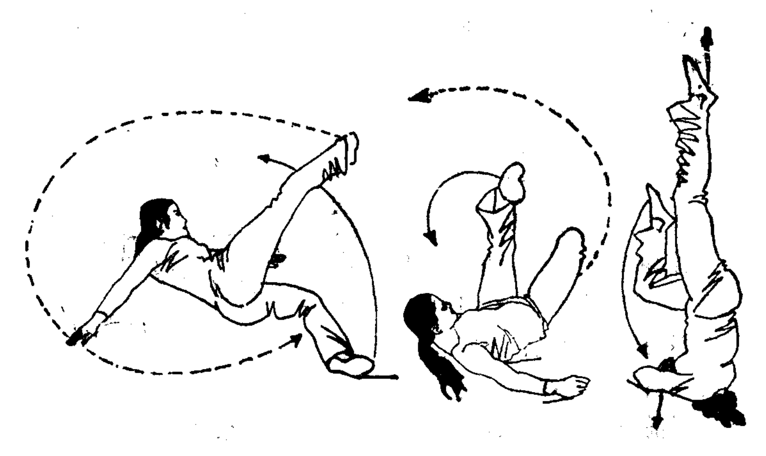
二十四、右侧卧翻滚（懒狗滚地）

动作同第二趟动作二十二。

二十五、乌龙搅浪

动作同第一趟动作四十三，唯头顶朝向不同。（图B66①②③）

要点：三动乌龙绞柱、懒狗滚地和乌龙搅浪要连续交



图B66①　　图B66②　　图B66③

转、翻滚，中间不可停顿。这几动总称“狗法落地风车轮”。

二十六、撑地后蹬腿（犬蹬天门）

两臂伸直，两手着地，上体上移。同时，左腿左移，膝部挺直，全脚掌着地；右腿屈膝后提，随即向后、向上蹬出，膝部略屈，脚尖勾紧，脚底朝上。头顶朝东南，面向下。目视前下方。（图B67）

要点：两手用力，直臂撑地，左腿挺膝伸直，上体前俯。借手撑腿蹬之力，使右腿向后上提，蹬腿力达脚底。

图B67

二十七、右伏腿步右推爪（老叟擒鸡）

1.左腿屈膝全蹲，右腿向后下落，屈膝，小腿和脚内侧

着地，成右伏步。两手撑地，面向东南。目视前方。（图B68①）

2.上动不停。右手变爪，屈肘后收至右腰间，再向右前方推出，爪心朝右前，虎口朝上。同时，左臂屈肘，左手变爪，提至腹前，爪心朝右前方，虎口朝上。目视右爪。（图B68②）

要点：右爪向下绕行时应收至右腰侧，向前下推，力达爪根，肘略屈。

二十八、右伏腿步横肘（老妇压铮）

两腿不变。右爪变拳，屈肘向左横摆，收至左胸前，拳面朝后，拳眼朝上，肘尖朝前下。同时，左臂向前，爪变掌，向右略摆，拍击右前臂的背部，掌指朝前下，拇指朝上。目视肘部。（图B69）



图B68①　　图B68②　　图B69

要点：横肘时力达肘尖和前臂背侧。左手拍击前臂要响亮。

二十九、右伏腿步单指（仙人指路）

两脚不变。右臂外旋，向右摆，右拳变单指，向右推

出，掌心朝右，掌指朝上。同时，左臂上移，左掌变爪，置于右胸前，爪心朝右，虎口朝上。目视单指。（图B70）

要点：单指外推要缓慢，保持臂部适度的肌肉紧张。两肘略屈。

三十、右伏腿步合挑掌（童子拜佛）

两腿不变。上体右转，面向东南。右臂向右下落，单指变掌，向下、向左绕行。左爪变掌向左、向下、向右绕行。两掌在腹前相合，再屈肘上挑，高与颔平，两手小指侧朝前，掌指朝上。目视前方。（图B71）



图B70



图B71

要点：两臂贴近体前成立圆环绕。两掌在腹前相合后，即向拇指一侧屈腕上挑，力达拇指和食指侧缘，两肘屈沉。

三十一、左伏腿步双叉掌（拨草寻蛇）

两腿蹬离地面，上体右转，面向南，左腿右移落地，屈膝全蹲，脚尖朝前。同时，右腿向右后移落地，屈膝跪腿，小腿和脚外侧着地，成右伏腿步。两臂外分，两掌向下，再分左、右，向上绕行至头上方交叉，再向前下方叉按（右掌

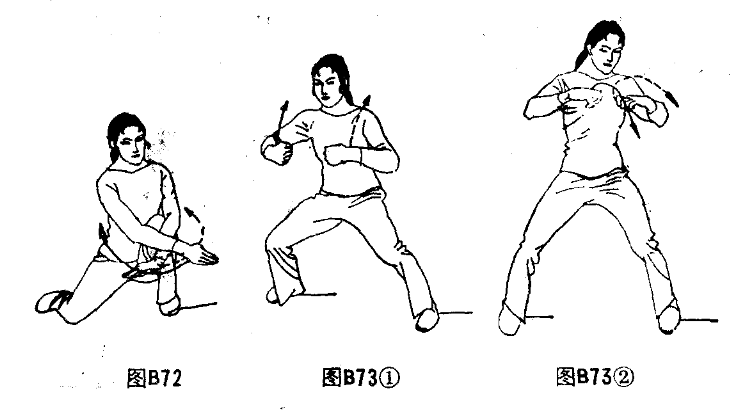
在上，左掌在下，两掌心朝后下，两掌指分别朝右、左斜下）。目视双掌。（图B72）

要点：两臂在体前环绕。在蹬离地面时，两掌绕至头上方相交；两腕要叠拢。两腿往下落时，两掌向前下叉按，置于右膝前，力达两掌小指外侧缘。两腕仍需相叠拢。

三十二、三角步骑马双反拳（天狗抖水）

1.上体右转，面向西南。两腿屈膝半蹲，大腿与地面平行，间距略宽于肩，脚尖内扣，身体重心在两腿中间，含胸立腰成马步。两手变拳，分朝左右两侧，再向前屈肘，高与胸平，两拳面相对，拳眼朝上，间距一拳远。目视前方。（图B73①）

2.上动略停。两腿膝略伸。两拳变爪，摇身振抖升至胸前，两爪心朝下，爪指相对。目视双爪。（图B73②）



图B72　图B73①　图B73②

要点：①成马步时，上身肌肉紧张，气沉丹田，力从腰间而发，从下往上徐徐向四周摇抖，大腿逐渐伸直。同时，敛臂，提气收尾椎首，形成“龙腰船底”。

②两拳随抖动变爪，从腰而发，传于肩，继于肘，至于爪根。两脚蹬直，俗有“力发腰间，劲在脚跟”之说。

③先闭住呼吸，将气收于气海穴，化为力随动作逐渐呼气而出，力传双爪，随声发劲，劲达爪根。

三十三、三角立步双推爪（门神送客）

上动不停，两腿前脚掌碾地，两臂从屈肘成圆反拳，变爪收至腰间，然后两臂内旋，向前平直推出，爪心朝前，爪指朝上，高与肩平。目视前方。（图B74）

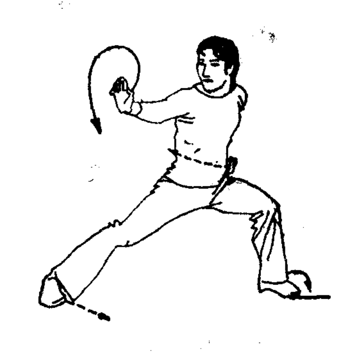
要点：同第二趟动作三十二的②③。

三十四、左弓步右推爪（力士推碑）

右腿膝部伸直，上体直起；左腿向左跨步，屈膝半蹲，脚尖内扣，身体重心偏在左腿，成左弓步。上体略左转，面向东南。臂向上、向外环绕。右掌变爪收至右腰侧，再向右方平直推出，爪心朝右，虎口朝上。同时，左掌变拳置于腰间，拳心朝上，拳眼朝左。目视右爪。（图B75）



图B74



图B75

要点：两臂环绕成立圆，紧靠体前，推爪力达掌根，

右肘略压。

三十五、三角步双滚桥（跨马垂缰）

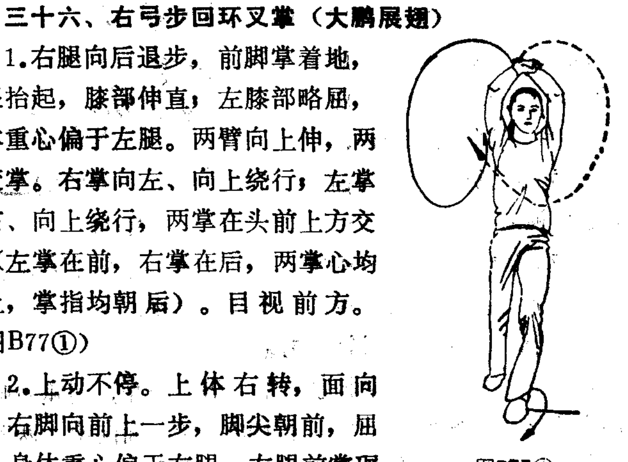


图B76

右腿向左前移步，脚尖内扣，屈膝，身体重心略偏于右腿，成三角步。继而，上体右转，面向南。右臂屈肘外旋，爪变拳，向右滚动，置于右肩前（高与肩平，拳心朝后，拳面朝上，拳眼朝右）；左臂前伸，再屈肘外旋，拳滚动至右胸前（拳心朝内，拳眼朝上，拳面朝外）。目视右拳。（图B76）

要点：两拳滚动向内，拳轮相对，力达两前臂桡骨侧和拳轮。

三十六、右弓步回环叉掌（大鹏展翅）



图B77①

1.右腿向后退步，前脚掌着地，脚跟抬起，膝部伸直；左膝部略屈，身体重心偏于左腿。两臂向上伸，两拳变掌。右掌向左、向上绕行；左掌向右、向上绕行，两掌在头前上方交叉（左掌在前，右掌在后，两掌心均朝上，掌指均朝后）。目视前方。（图B77①）

2.上动不停。上体右转，面向西。右脚向前上一步，脚尖朝前，屈膝，身体重心偏于右腿；左腿前掌碾地，脚尖斜朝前，膝部伸直，成右弓步。两手直臂同时向



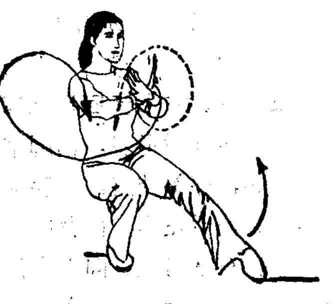
图B77②

外、向下、向里、向上环绕，使两掌在体前交叉（左掌在前，掌心朝右；右掌在后，掌心朝左；两掌指均朝上）。目视左方。（图B77②）

要点：两手交叉点在两手腕部。交叉时，肘部略屈。在动作1中，两臂靠近身体绕行，力达两腕小指外侧缘。在动作2中，两掌环绕成立圆，在腹前交叉后，再上移至胸前，力达腕部。

三十七、左虚步推叉掌（仙姑拜掌）

右脚尖内扣，右腿屈膝半蹲，身体重心偏于右腿。上体左转，面向东南。左腿略屈膝前移，脚尖点地，脚跟抬起，脚面绷直成左虚步。两手交叉落至右腰侧，随上体左转之势，两臂向前推出。目视双掌。（图B78）



图B78

要点：推叉掌时，力达掌小指外侧缘。左腿前移时，应略上提再前伸，用脚尖着地，右大腿成水平。

三十八、马步回环叉掌（韦驮献杵）

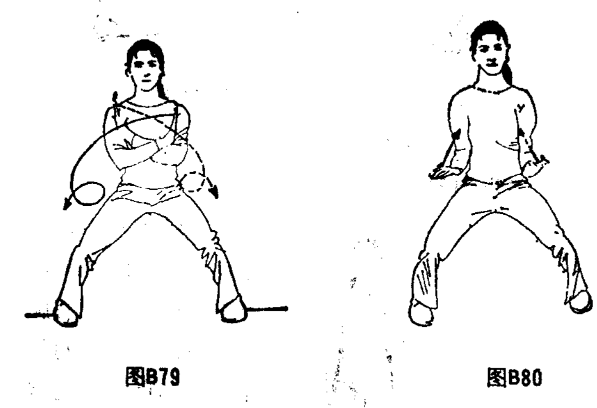
左脚向左后移步，全脚掌着地，脚尖内扣，两腿屈膝，身体重心落在两腿间成马步。上体略左转，面向南。两臂下落，两掌向下、向左右分开，再向上，在头前上方交叉（左掌在前，右掌在后），一起向下按压，置于胸前，两掌心分

朝左、右方，掌心朝上。目视前方。（图B79）

要点：两臂在体前成立圆环绕。两手交叉点在两手腕。交叉时要屈肘。向下按压时，力达掌根。

三十九、马步双分掌（罗汉捧经）

两腿不动。两臂屈肘外旋，两掌向外、向下、向里、向上环绕至腹前（掌心朝上，掌指相对），再向外分掌，置于腰前（掌心朝上，掌指朝前）。目视前方。（图B80）



图B79　　　　图B80

要点：两手在体前环绕成立圆，两掌外分时，两肘紧靠体两侧，力达掌拇指和食指外侧缘。动作结束后，手臂肌肉保持适度的紧张。

四十、马步双切桥（罗汉骑虎）

1.两腿不动。两掌变拳，屈肘后收，分置于两腰侧，拳心朝上，拳面朝前。目视前方。（图B81①）

2.上动略停。两拳变掌，向体前下方伸切，分置于两膝上方，两掌心朝下，掌指斜朝前下方。目视两掌。（图B81②）

要点：掌下切时，两臂内旋，腕部背屈，力达手掌小指





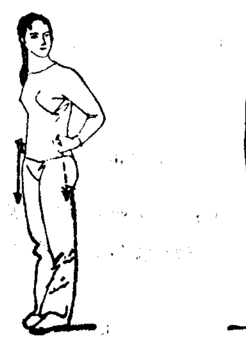
图B81①



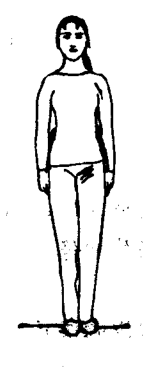
图B81②

外侧缘。两肘略屈，两臂圆撑。

四十一、并步抱拳



图B82



图B83

右脚尖外撇，膝部伸直，上体略右转，面向西南；左腿向右腿靠拢，膝部伸直，两脚并拢。人体直立，两掌变拳，屈肘收至两腰侧，拳心朝上，拳面朝前。目视左方。（图B82）

要点：两肘向身体部夹紧。

收势

两腿前脚掌碾地，上体略左转，面向南，两脚并拢直立。同时两手直臂下落，两手自然下垂，贴靠大腿外侧；五指并拢，掌指朝下。目视前方。（图B83）

第四章　福建地术对攻套路

·动　作　名　称·

第一段

一、甲：预备势
　　乙：预备势

二、甲：并步抱拳
　　乙：并步抱拳

三、甲：大鹏展翅
　　乙：大鹏展翅

四、甲：仙姑拜掌
　　乙：仙姑拜掌

五、甲：童子献书
　　乙：童子献书

六、甲：罗汉骑虎
　　乙：罗汉骑虎

七、甲：马架中幡
　　乙：马架中幡

八、甲：饿虎出洞
　　乙：饿虎出洞

九、甲：犬蹬天门
　　乙：犬蹬天门

十、甲：凤凰旋窝
　　乙：凤凰旋窝

十一、甲：狗急跳墙
　　乙：狗急跳墙

十二、甲：灵狗伺洞
　　乙：灵狗伺洞

第二段

十三、甲：右劈阴阳
　　乙：右劈阴阳

十四、甲：左劈阴阳
　　乙：左劈阴阳

十五、甲：二龙夺珠
　　乙：垂手观音

十六、甲：双峰贯耳
　　乙：如封似闭

十七、甲：地龙献爪
　　乙：金鸡伏地

十八、甲：丹凤朝阳
　　乙：独袍遮天

十九、甲：怀中抱月
乙：怀中抱月
二十、甲：左劈阴阳
乙：左劈阴阳
二十一、乙：天狗倒地
甲：狗急跳墙
二十二、乙：灵狗伺洞
甲：灵狗伺洞
二十三、乙：犬蹬天门
甲：蛤蟆抢蜢
二十四、乙：野牛踏蹄
甲：醉汉翻身
二十五、甲：铁拐勾腿
乙：随风摆莲
二十六、甲：钝镰割谷
乙：醉汉倒地
二十七、甲：金蝉脱壳
乙：金蝉脱壳
二十八、甲：饿狗扑雀
乙：懒狗滚地
二十九、甲：蛟龙扫尾
乙：腾空后摔
三十、甲：乌龙搅浪
乙：老龙脱壳
三十一、甲：白马点蹄
乙：仙人指路

第三段

三十二、甲：跨马垂缰
乙：跨马垂缰
三十三、乙：刀挑袍袖
甲：待迎面拳
三十四、甲：扣拳弹踢
乙：骑马架弓
三十五、甲：顽童探门
乙：迎手关门
三十六、甲：偷步献炉
乙：力士封桥
三十七、甲：黑虎掏心
乙：脱袍让位
三十八、乙、铁臂横拳
甲：白虎摇头
三十九、乙：挑踢金钟
甲：骑马抱牌
四十、乙：金铰剪腿
甲：懒汉栽碑
四十一、乙：卧牛蹬蹄
甲：懒狗滚地
四十二、甲：懒狗滚地
乙：鲤鱼打挺
四十三、乙：倒卷竹帘
甲：倒踢日月
四十四、甲：青蛇缠竹

乙：盘腿侧跌

四十五、甲：玉带环轮

乙：玉带环轮

四十六、甲：金蝉脱壳

乙：鲤鱼打挺

四十七、乙：白云盖顶

甲：独袍遮天

四十八、乙：横扫乾坤

甲：罗汉擒龙

四十九、乙：双龙献爪

甲：金鸡亮翅

五十、甲：铁臂横拳

乙：黑狗穿洞

五十一、乙：倒踢丹炉

甲：饿狗扑雀

五十二、甲：金蝉脱壳

乙：金蝉脱壳

五十三、乙：顽童探门

甲：迎风关门

五十四、乙：海底连锤

甲：罗汉伏虎

五十五、甲：丹凤朝阳

乙：独袍遮天

五十六、甲：双蛇出洞

乙：双鹤争食

五十七、甲：双龙抱珠

乙：罗汉骑虎

五十八、乙：双炉倒火

甲：如封似闭

五十九、甲：青龙绕云

乙：观音抱子

六十、乙：海底双捶

甲：双蛇锁口

六十一、乙：双蝎穿心

甲：脚撑玉鼎

六十二、乙：提钟绕旋

甲：坠沉千斤

六十三、甲：脚蹬九天

乙：金刚卧床

六十四、甲：金蝉脱壳

乙：金蝉脱壳

第四段

六十五、甲：犬蹬天门

乙：犬蹬天门

六十六、甲：灵狗伺洞

乙：灵狗伺洞

六十七、甲：观音合掌

乙：观音合掌

六十八、甲：大鹏展翅

乙：大鹏展翅

六十九、甲：仙姑拜掌

乙：仙姑拜掌

七十、甲：童子献书　　　　七十二、甲：并步抱拳
　　　乙：童子献书　　　　　　　　乙：并步抱拳
七十一、甲：罗汉骑虎　　　七十三、甲：还原式
　　　　乙：罗汉骑虎　　　　　　　乙：还原式

·动作说明·

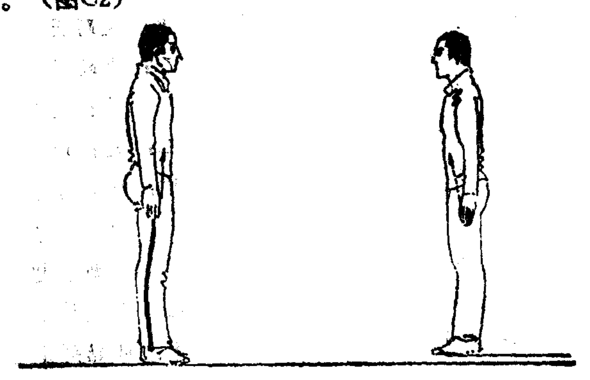
第　一　段

一、甲：预备势　乙：预备势

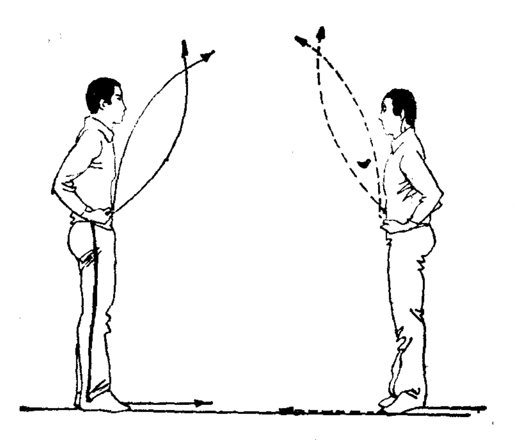
甲乙双方对面并步站立，两手自然垂于体侧。两人相距约四到六步。双方眼对视。（图C1）

二、甲：并步抱拳　乙：并步抱拳

甲乙双方掌变拳，屈肘抱于两腰侧，拳心朝上。双方眼对视。（图C2）



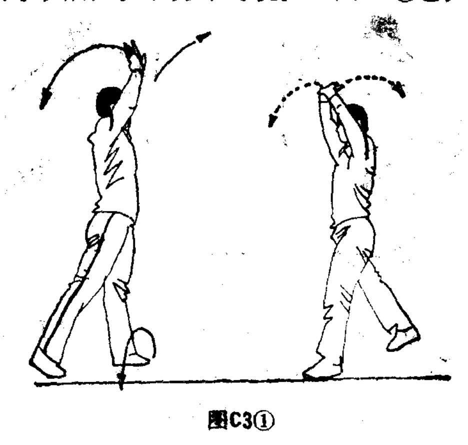
图C1



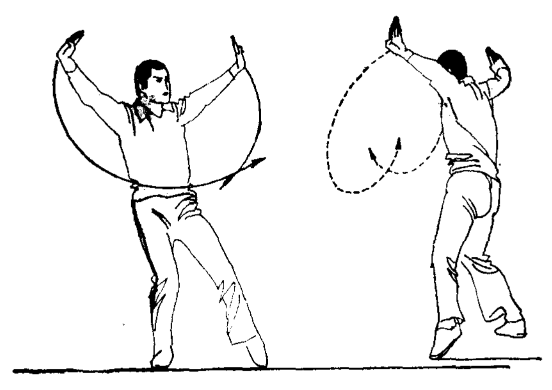
图C2

三、甲：大鹏展翅　乙：大鹏展翅

甲、乙双方左腿向前上步，膝伸直；右腿脚跟抬起。两拳变掌，两臂向前、向上伸，两腕部在头前上方相交叉（左手在前，右手在后）。双方眼对视。（图C3①②）



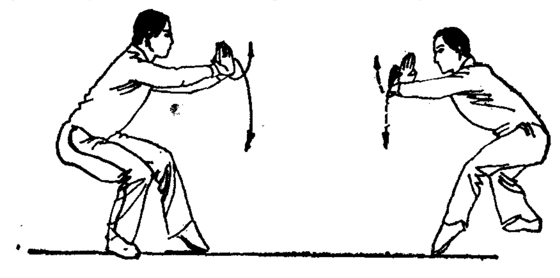
图C3①



图C3②

四、甲：仙姑拜掌　乙：仙姑拜掌

甲、乙双方右脚跟落地，屈膝半蹲；左腿上提，略向后移，屈膝，脚尖点地，成左虚步。两臂分向两侧下落，再向前上挑掌，两腕在胸前交叉（右手在上，掌心朝左；左手在下，掌心朝右）。双方眼对视。（图C3③）

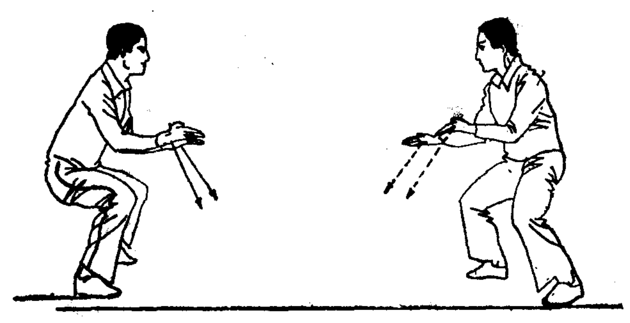


图C3③

要点：推叉掌时，力达小指掌外侧缘。左腿前移时，应略提后再前伸，用脚尖点地。右腿大腿成水平。

五、甲：童子献书　乙：童子献书

甲、乙双方左腿向左右移步。两腿屈膝半蹲，两脚尖朝前成马步。两臂外旋屈肘，上臂贴靠体侧，两掌平向外分，手心朝上。双方眼对视。（图C4）

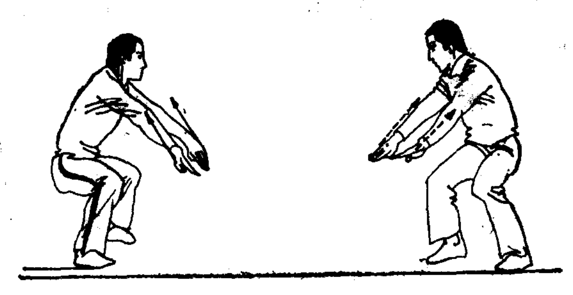


图C4

要点：两掌外分时，两肘紧靠体两侧，力达掌拇指和食指外侧缘。动作完成后，手臂肌肉保持适度的紧张。

六、甲：罗汉骑虎　乙：罗汉骑马

甲、乙双方马步不变。两臂内旋，向前下伸直，两掌小指侧朝前下，手心朝后下。两人眼视自己两掌。（图C5）



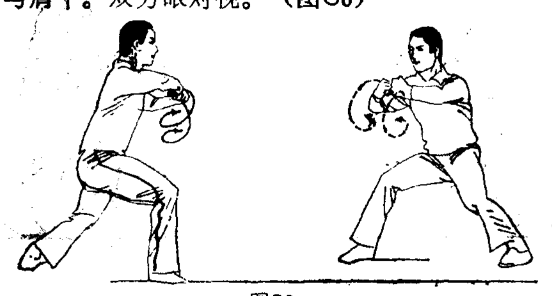
图C5

要点：下切时，两臂内旋，腕背屈，力达手掌小指侧外

缘，两肘略屈，两臂圆撑。

七、甲：马架中幡 乙：马架中幡

甲、乙双方右腿向前上步，成右弓步。同时，两掌变拳，两臂屈肘，收置胸前，两拳面相对，拳心朝下，间距一拳，高与肩平。双方眼对视。（图C6）

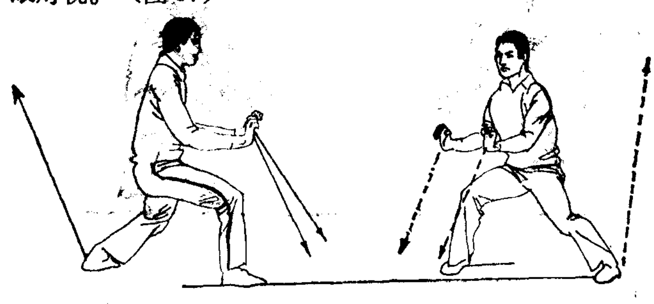


图C6

要点：两掌绕行成立圆。变拳下按时要迅速，力达拳心方向指腕部。

八、甲：饿虎出洞 乙：饿虎出洞

甲乙双方弓步不变。两肘下沉，贴靠身体，两拳变爪，屈肘，两爪同时向下往里划弧，爪心朝前，高与胸平。两人眼对视。（图C7）

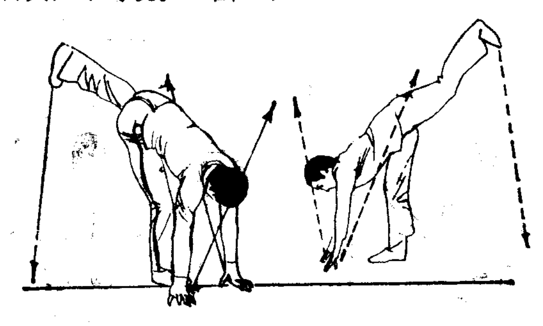


图C7

要点：两爪绕环时，两肘下沉，贴靠身体两侧，，并略使爪下沉，力达爪小指外缘和掌根部。绕环的过程直至结束后，手臂都要保持肌肉紧张。动作用慢速。

九、甲：犬蹬天门　乙：犬蹬天门

甲乙双方上体略右转，前俯。两臂向右前下方伸直，十指撑地。右腿膝略屈；左腿向上、向左蹬踹，脚尖紧勾。两人向左转头，眼对视。（图C8）



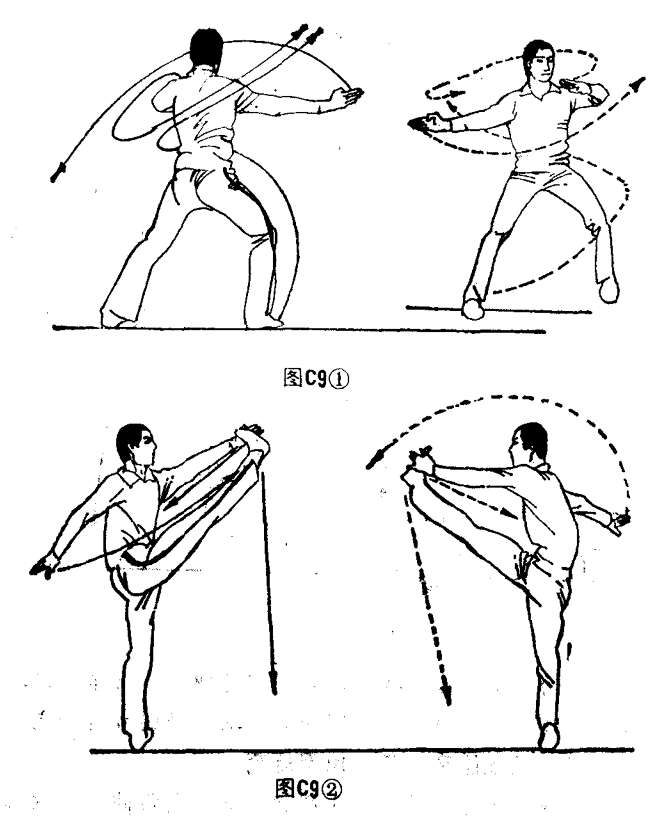
图C8

要点：两手用力直臂撑地，左腿挺膝伸直，上体前俯，靠手撑地、腿蹬直之力，使左腿向后上踹。蹬腿力达脚底。

十、甲：凤凰旋窝　乙：凤凰旋窝

1．甲乙双方上体上抬，两手撑离地面。右臂伸直，掌心朝上，置体右侧；左臂屈肘，掌心朝下置胸前。左腿下落，两腿屈膝。两人眼均视左方。（图C9①）

2．上动不停。两人左腿向右腿后插步，膝略屈，上体左转；右腿屈膝向左、向上勾挂，脚尖紧勾。两手随上体左转。右手落至右体侧；左手置左前方，高与头平。双方眼均视左前方。（图C9②）



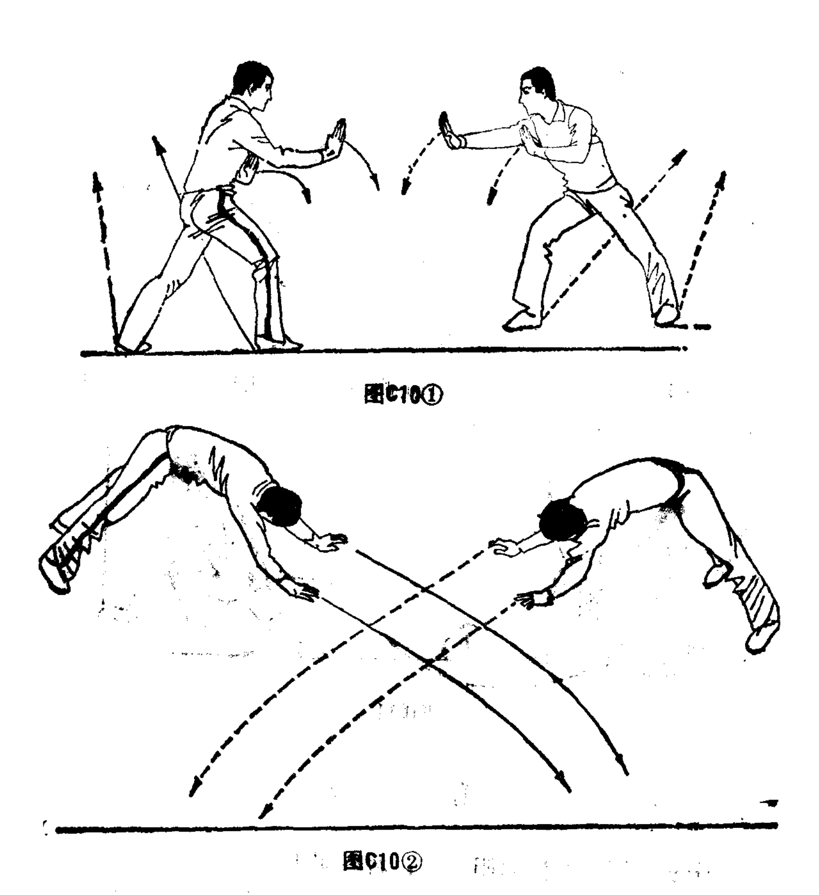
图C9①

图C9②

十一、甲：狗急跳墙　乙：狗急跳墙

1.甲、乙双方左脚蹬离地面向左前跃步，屈膝，右腿向左前落步，屈膝。上体左转。随上体左转之势，左掌置胸前，右掌置左掌前。双方眼对视。（图C10①）

2.上动不停。两脚蹬离地面，两腿后摆，略偏向右前方腾空跃起。两手向前向下落，两人眼视地面。（图C10②）



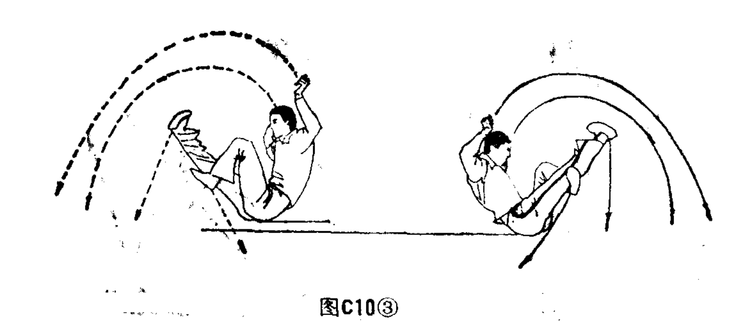
图C10①

图C10②

3. 上动不停。低头，右肩部、背部、臀部和左腿相继着地，做抢背动作，使身体翻滚，臀部着地，成屈体仰卧，右腿屈膝上抬。双方眼均视自己右腿。（图C10③）

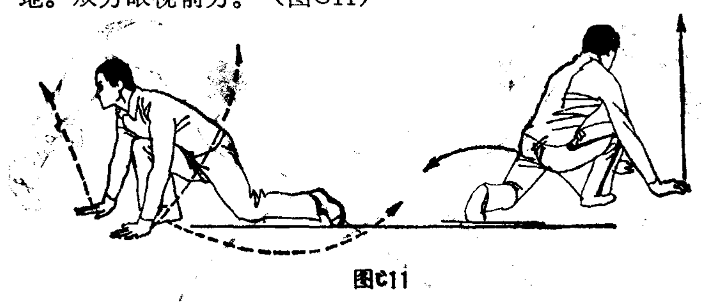
十二、甲：灵狗伺洞　乙：灵狗伺洞

甲乙双方上体倒地。左腿蹬地向后滚翻；右腿屈膝全



图C10③

蹲。左腿屈膝，膝、小腿和脚外侧着地成伏腿步。两手着地。双方眼视前方。（图C11）



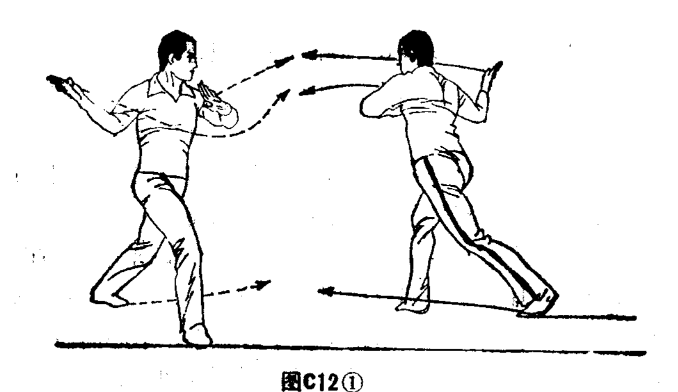
图C11

第 二 段

十三、甲：右劈阴阳　乙：右劈阴阳

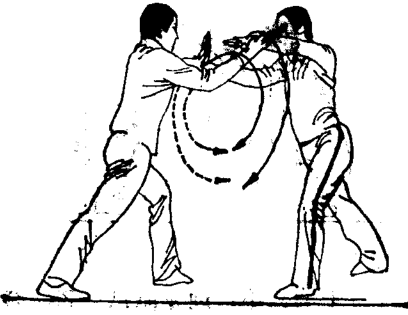
1.甲、乙双方上体左转，重心左移，两腿站起。右腿向左上步，全脚掌着地，两腿略屈膝。两臂屈肘右上摆，右掌置右肩外侧，左掌置左胸前。双方眼对视。（图 C12①）

2.上动不停。左脚向前上一步，屈膝成左弓步。两掌向左平劈，乙方右掌指侧与甲方左掌指侧碰击；乙方左掌小



图C12①

指侧与甲方右掌小指侧碰击。双方眼视双掌。(图C 12②)

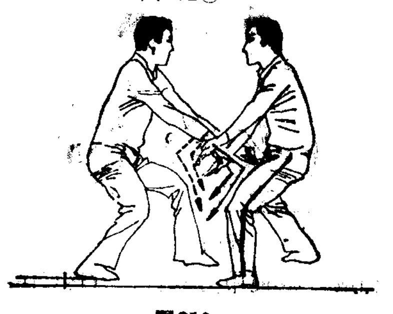


图C12②

十四、甲：左劈阴阳

乙：左劈阴阳

甲乙双方屈膝半蹲。甲方双掌向下、向左，再向右平劈。乙方双掌向上、向左，再向右平劈。甲方右掌小指侧与乙方左掌小指侧碰击，甲方左掌小指侧与乙方右掌小指侧碰击。双方眼视双掌。(图C13)



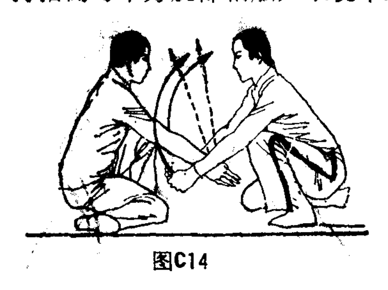
图C13

十五、甲：二龙夺珠　乙：垂手观音

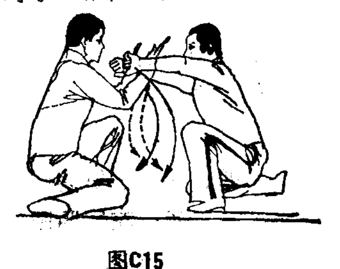
甲乙双方成右伏腿步。甲方双掌变拳分向两侧前下击乙双肋，拳心相对，眼视乙方腹。乙方双掌下插，两臂向前下方伸直，两前臂格挡甲方双拳；眼视甲方双臂。（图 C14）

十六、甲：双峰贯耳　乙：如封似闭

甲乙双方腿不变。甲方双臂内旋，双拳向上、向前、向内贯击乙双耳，拳眼相对；眼视乙方头部。乙方双臂屈肘外旋，两掌向上、向外分格，挡架甲方双拳，掌心向后上，掌拇指侧与甲方腕部相触；眼视甲双拳。（图C15）

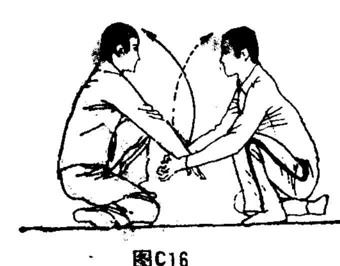


图C14



图C15

十七、甲：地龙献爪　乙：金鸡伏地



图C16

甲乙双方腿步不变。甲方两臂外旋，两拳变爪，向下向前推腹，爪心朝前下方；眼视乙方腹部。乙方双臂内旋，向前下伸直，两掌心朝下，拦截甲方双掌，小指侧腕部与甲方拇指侧腕部相触；眼视甲方双臂。（图C16）

十八、甲：丹凤朝阳　乙：独袍遮天

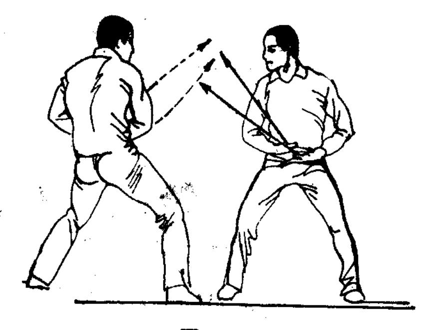
甲乙双方同时变左伏腿步。甲方左掌变拳收抱至腰侧；右掌变拳向前上方冲击乙方头部。乙方右掌变拳收抱至腰侧，左掌向上向外格挡，小臂与甲方小臂



图C17

相触；眼视甲方头部。（图C17）

十九、甲：怀中抱月 乙：怀中抱月

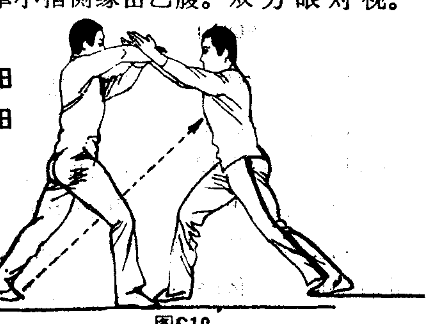


图C18

甲乙双方两膝略屈成三角步。甲方左掌下落，右拳变掌；两掌用掌小指侧缘击乙腹（右掌在上，左掌在下，掌心朝上）。乙方右拳变掌下落，左拳变掌；两掌用掌小指侧缘击乙腹。双方眼对视。（图C18）

二十、甲：左劈阴阳 乙：左劈阴阳

甲乙双方身体重心前移成右弓步，两掌向右、向上劈。甲方左掌心朝上，与乙方右掌心朝下的小指侧



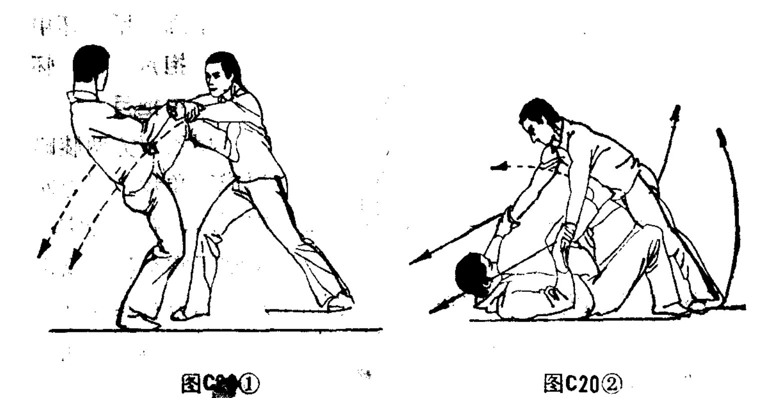
图C19

缘相碰击。甲方右掌心朝下，与乙方左掌心朝上的小指侧缘相碰击。双方眼对视。（图C19）

二十一、乙：天狗倒地　甲：狗急跳墙

1.乙方双手擒握甲腕部，上体后仰；左腿屈膝前上抬，脚底贴抵甲腹部。甲方上体前倾，两臂前伸。双方眼对视。（图C20①）

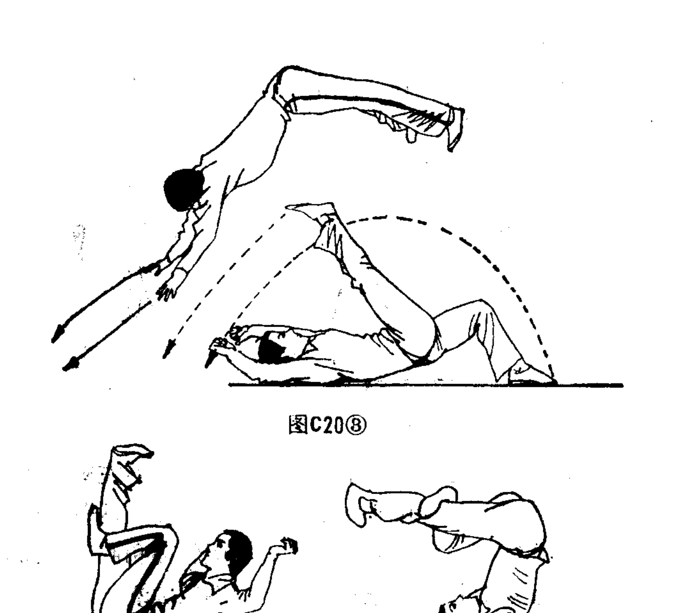
2.上动不停。乙方臀、背和双肩部着地；右腿屈膝；左腿也仍屈膝，脚底贴抵甲腹部。甲方上体前俯，两臂伸直，仍被乙方擒握。双方眼对视。（图C20③）



图C20①　　图C20②

3.上动不停。乙方左腿向后上伸蹬甲腹部；两手向下，向头部方向牵拉甲两手后松手。甲方被乙方蹬腹时，顺势两脚蹬地，向后上摆，两手向前下伸撑地面。乙方眼视前下方。甲方眼视上方。（图C20③）

4.上动不停。甲方屈肘，低头，两肩、背、臀和两脚相继着地后，上体略抬。乙方两腿向头上方摆，臀、背离地，肩、手撑地。双方眼视前方。（图C20④）

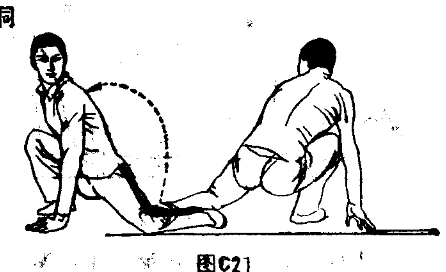


图C20⑧

图C20④

二十二、甲：灵狗伺洞　乙：灵狗伺洞

乙方向后滚翻成左伏腿步，两手撑地。甲方身体向前上抬起，成左伏腿步，两手撑地。双方各向左后相视。(图C21)

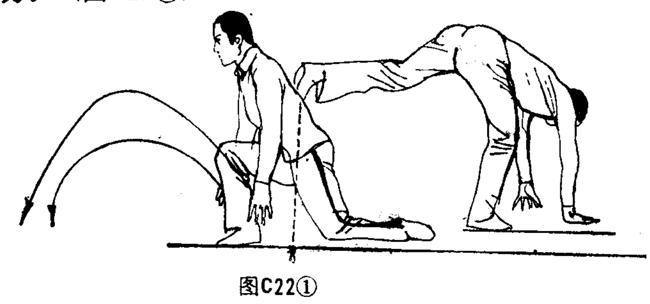


图C21

二十三、乙：犬蹬天门　甲：蛤蟆抢蜢

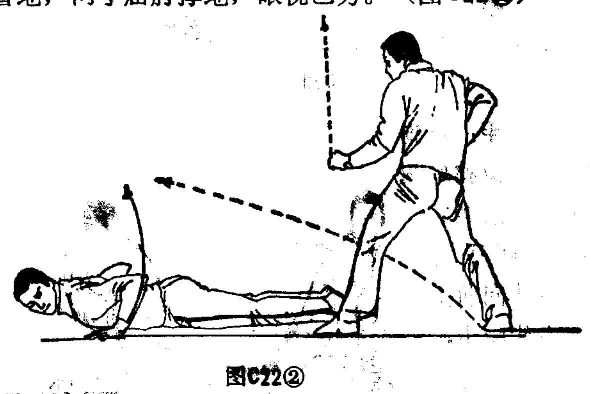
1.乙方右腿膝略伸；左腿脚底蹬抵甲方背部；两手仍撑

地；上体前俯。甲抬上体，两手离地。甲眼视前方；乙眼视下方。（图C22①）



图C22①

2．上动不停。乙方左腿猛蹬伸直，上体左转，左脚落步；两手离地置体侧；眼视甲方头部。甲方被蹬后，两臂屈肘向前下扑，上体前倒，两腿伸直，大、小腿脚面和腹部、前胸部着地；两手屈肘撑地；眼视乙方。（图C22②）



图C22②

二十四、乙：野牛踏蹄　甲：醉汉翻身

1．乙方上体左转；右腿屈膝上抬；眼视甲方头部。甲方向右翻身，上体侧抬；左手撑地；右腿脚外侧着地；眼视乙

方左脚。（图C23①）

2.上动不停。乙方右脚向甲头部踩击，落地成左弓步。甲方向左翻身，仰卧，闪避乙脚。双方眼对视。（图23②）



图C23①　　图C23②

二十五、甲：铁拐勾腿

乙：随风摆莲

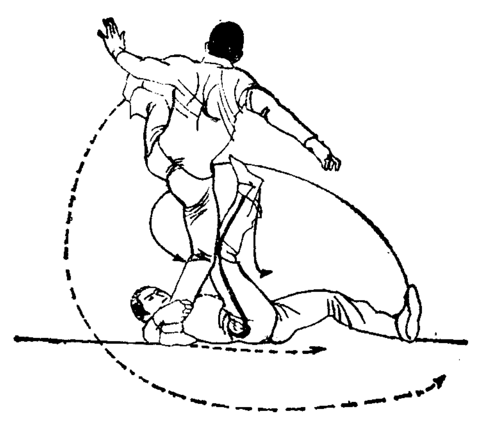
甲方右腿屈膝，穿插乙两腿间，再直腿勾脚，向乙方裆部勾击。（图C24①）乙方上体左转，左腿向上、向外摆，避开甲方的勾裆。双方眼对视。（图C24②）

图C24①

二十六、甲：钝镰割谷

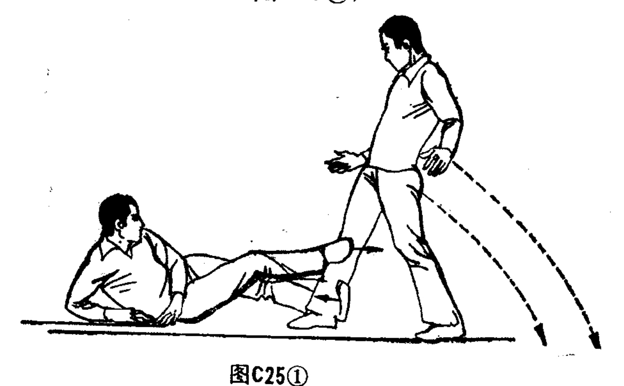
乙：醉汉倒地

1.甲方上体上抬左转，向右侧倒；左腿脚尖勾紧右扫，踝部勾住乙方右小腿近踝背部。同时，右腿膝略屈下落，贴



图C24②

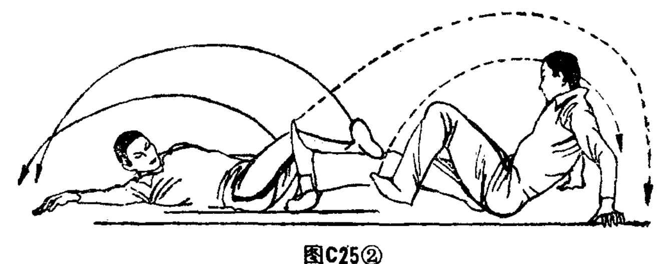
靠乙方右小腿近膝前部，眼视乙方小腿。乙方左腿经右腿后向左下落；右腿随之向右后退步时被甲方左腿勾住，上体略后仰；眼视甲方右腿。（图C25①）



图C25①

2．上动不停。甲方左腿回勾；右腿膝伸直前踹；上体后仰着地；眼视乙方。乙方后倒，臀部着地，两臂撑地；眼视

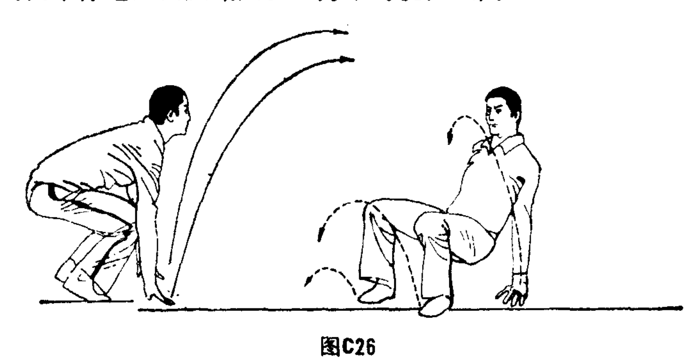
甲方脚部。（图C25②）



图C25②

二十七、甲：金蝉脱壳　乙：金蝉脱壳

甲乙双方同时后滚翻，甲上体前俯，乙上体后仰，双方均两手撑地，两腿略屈。双方眼对视。（图C26）

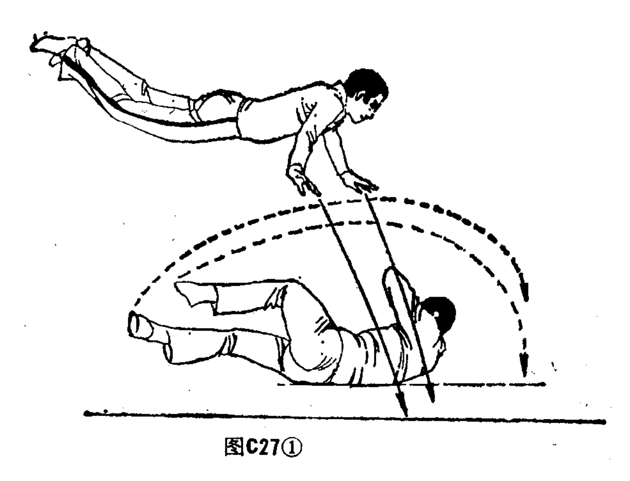


图C26

二十八、甲：饿狗扑雀　乙：懒狗滚地

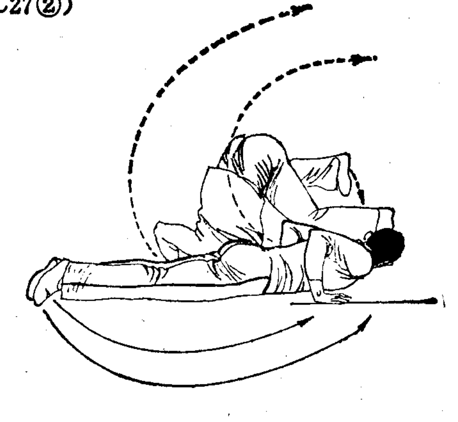
1.甲方两脚蹬离地面，两手向右上摆；身体腾空，向前扑击乙方。乙方后倒地向右滚动一周，避开甲方的扑击。（图C27①）

2.上动不停。甲方在空中身体挺直，保持肌肉紧张，两臂屈肘下落，在着地的霎那，两手和两腿同时触地，胸部、



图C27①

腹部略离地面，身体伸直卧俯。乙方在滚动一周后即向后滚翻。（图C27②）

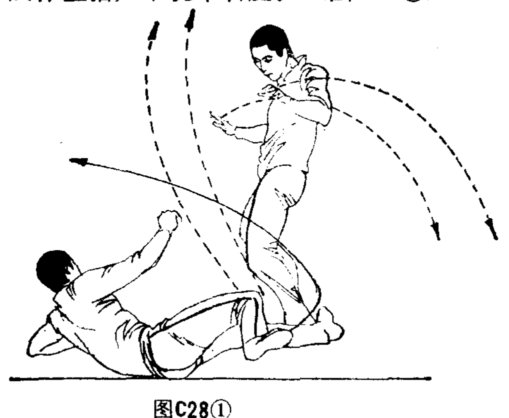


图C27②

二十九、甲：蛟龙扫尾　乙：腾空后摔

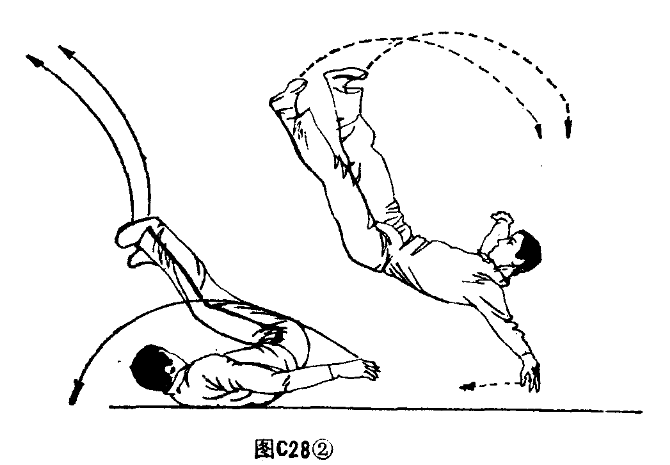
1.甲方向左侧卧，右腿向乙左腿扫击，人体顺势上抬左

转；左腿屈膝，膝外侧和左臀、左手着地；眼视乙腿。乙方两腿着地，屈体上抬；眼视甲右腿。（图C28①）



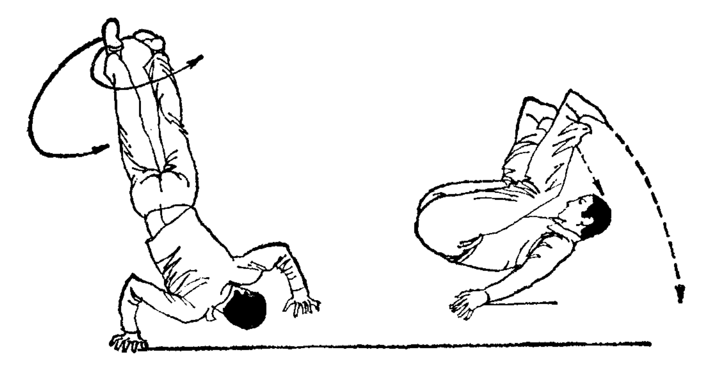
图C28①

2．上动不停。乙方两脚蹬离地面，屈体腾空。甲方右腿扫过乙方两腿下方，上体右转，右腿置体上方。（图C28②）



图C28②

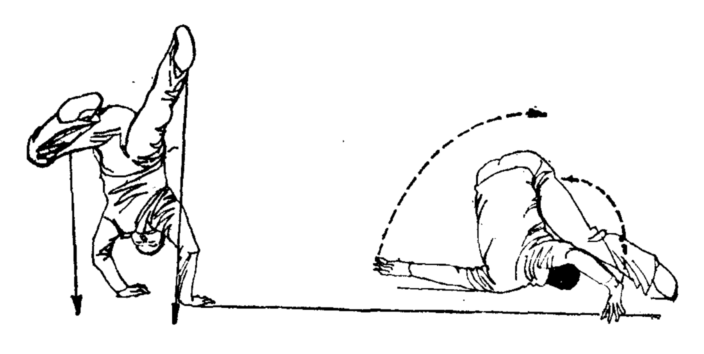
3.上动不停。乙方两手、两臂和两肩同时着地；两腿屈膝抬在体上方。甲方右腿继续向右上摆；身体右转，仰卧。(图C28③)



图C28③

三十、甲：乌龙搅浪　乙：老龙脱壳

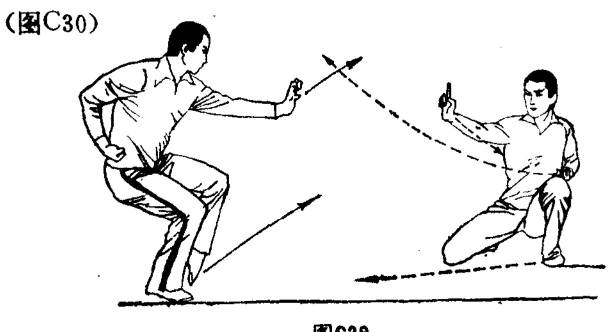
甲方两腿向上伸，两手撑地，身体倒竖。乙方向后翻滚。(图C29)



图C29

三十一、甲：白马点蹄　乙：仙人指路

甲方两手撑离地面，右腿落地屈膝；随即左腿也落地屈膝，脚尖点地，贴靠右脚内侧成丁步；右手变拳收抱于右腰侧；左手变爪向左推出；眼视乙方。乙方左腿屈膝全蹲，上体抬起；右腿屈膝，膝、小腿和脚内侧着地，成右伏腿步；左手变拳收抱于腰侧，右手变单指向前推出；眼视甲方。（图C30）

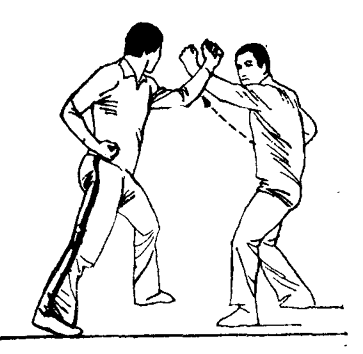


图C30

第三段

三十二、甲：跨马磨缰　乙：跨马垂缰

甲乙双方同时上右步，再上左步，均成左弓步。甲方左爪变拳向下、向里、向外绕行，乙方左拳向右、向上、向左绕。双方拳相迎击，两小臂背部相触。乙方

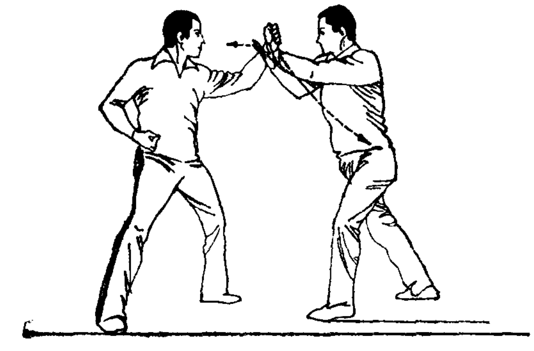


图C31

右单指变拳，收抱于右腰侧。双方眼对视。（图C31）

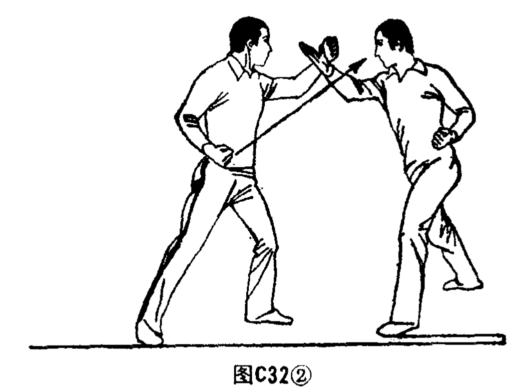
三十三、乙：刀挑袍袖　甲：待迎面拳

1.甲乙双方步不变。乙方右拳变掌，向前上方伸出，置于左小臂下方，向上挑甲方左拳；眼视甲方左拳。（图C32①）



图C32①

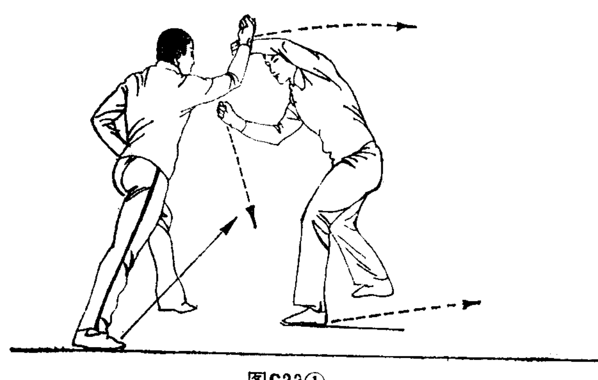
2.上动不停。甲乙双方步仍不变。乙方在挑甲方左拳的同时，顺势向甲头部推击；左拳下落至腰前。甲方左手不离乙方右手。双方眼对视。（图C32②）



图C32②

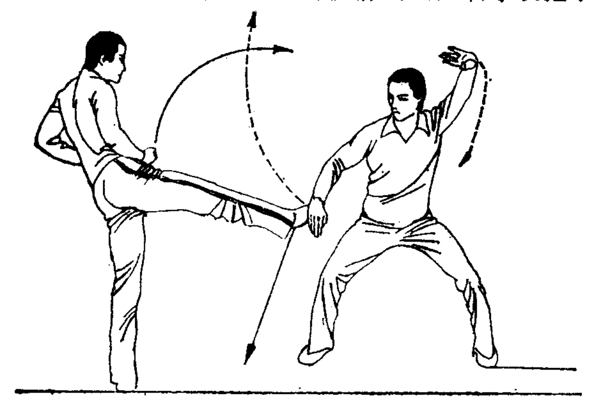
三十四、甲：扣拳弹踢　乙：骑马架弓

1.甲乙双方两腿不变。甲方左拳向右、向下压滚乙方右掌，然后收抱于左腰侧；右拳向乙头部扣击。乙方右掌落至胸前；左拳向上架住甲右拳。双方眼对视。（图C33①）



图C33①

2.上动不停。甲方右脚向乙方左膝踢击；右拳收抱于右

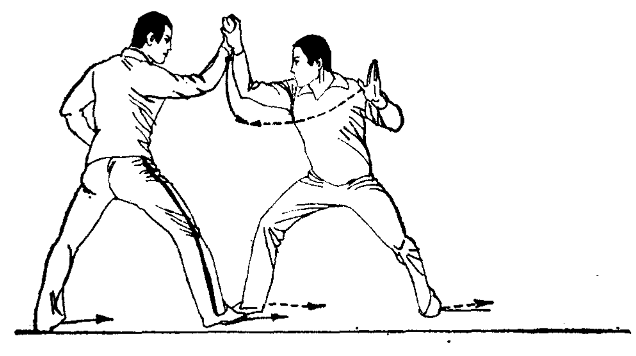


图C33②

腰间；眼视右脚。乙左腿后退成马步；右掌下落，拍击甲方右脚面；左掌向左上拉，置头左上方；眼视甲方右脚。（图C33②）

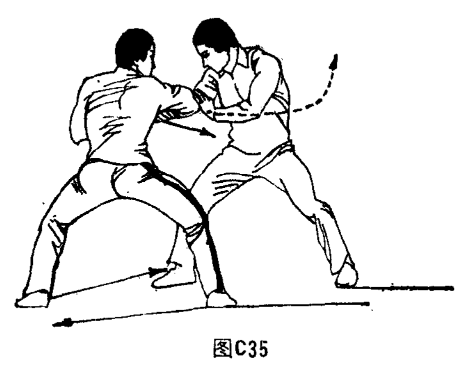
三十五、甲：顽童探门　乙：迎手关门

甲方右拳向上，向乙方头部扣击。乙方右拳变掌，向上、向外迎格甲右拳，两者前臂相触。双方眼对视。（图C34）



图C34

三十六、甲：偷步献炉　乙：力士封桥

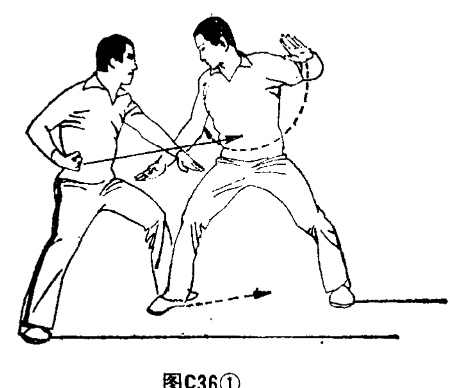


图C35

甲方两脚向右滑一大步；右臂屈肘，肘尖向右，顶击乙方胸部；左拳变掌贴附右拳，向右推；眼视乙方胸部。乙方两脚向左滑一小步；左掌向右推挡甲方肘尖

部；眼视甲方肘尖。（图C35）

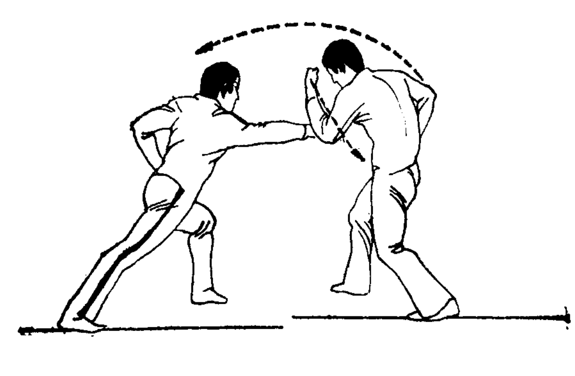
三十七、甲：黑虎掏心　乙：脱袍让位



图C36①

1.甲方左右腿换步；右拳收至右腰侧；左拳变掌前下伸。乙方右手下落，封贴甲左手小臂部；左掌移至右肩前。双方眼对视。（图C 36①）

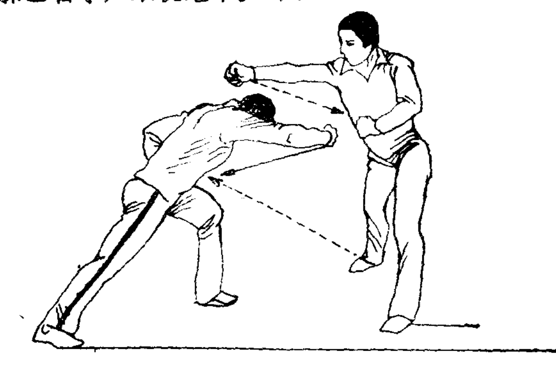
2.上动不停。甲方成左弓步；左掌变拳收抱于左腰侧；右拳向乙腹部冲击；眼视乙方腹部。乙方右腿向右后退步，成横裆步；右手变拳收抱于右腰侧；左臂屈肘，向下、向右，用前臂内侧部格拦甲右前臂冲拳；眼视甲右前臂。（图C36②）



图C36②

三十八、乙：铁臂横拳　甲：白虎摇头

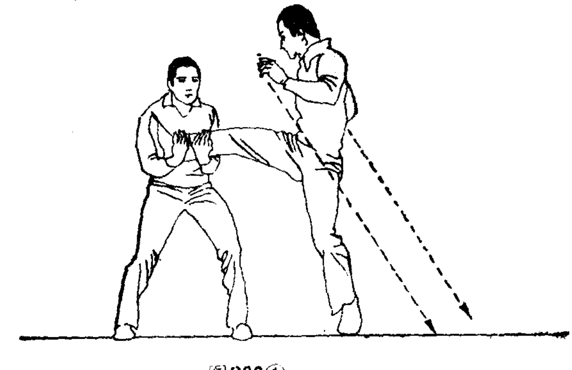
乙方右臂屈肘，拳向甲左耳横击；眼视甲头部。甲方低头闪躲乙右拳；眼视地下。（图C37）



图C37

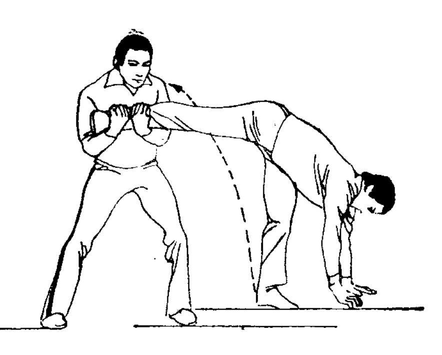
三十九、乙：挑踢金钟　甲：骑马抱牌

1.乙方右腿脚尖勾紧，挑撩甲方胸部；眼视脚尖。甲方右转身闪让，顺势左手向上抄握乙方右腿脚跟；右手接握甲方右腿脚面外侧缘；眼视甲方右脚。（图C38①）



图C38①

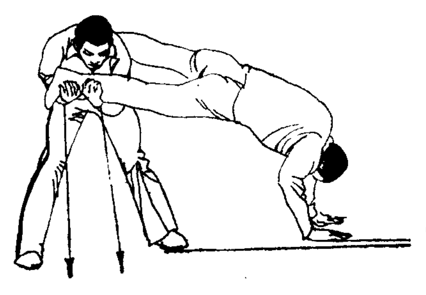
2. 上动不停。甲方左手前下推，右手后上搬；上体紧贴甲方右小腿向前俯压，使乙方的右脚踝部受到绞压；眼视甲方右小腿。乙方右腿内收；上体向左转前俯，两手撑地；眼视前下方。（图C38②）



图C38②

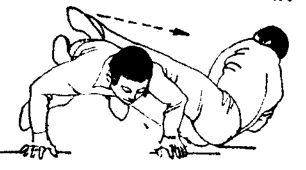
四十、乙：金铰剪腿　甲：懒汉栽碑

1. 乙方左腿向上、向前摆，小腿击抵甲方背部；两臂屈肘，两手撑地；身体左转；两腿绞剪甲方上体。（图C39①）



图C39①

2. 上动不停。甲方两手松开上体向前下扑，着地前的霎时，两臂屈肘，两手着地，再使身体前各部着地。（图C39②）



图C39②

四十一、乙：卧牛蹬蹄　甲：懒狗滚地

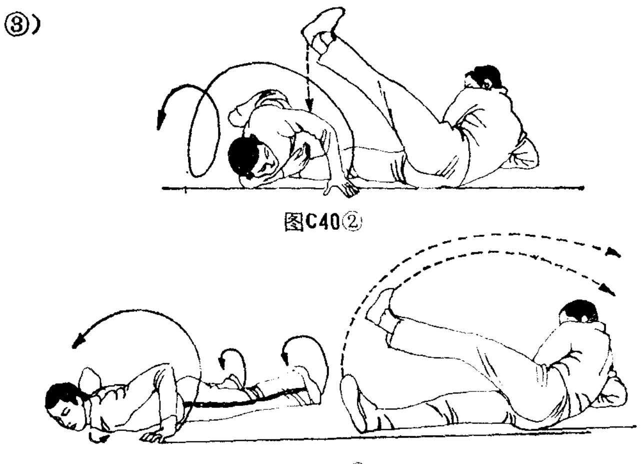
1. 乙方左腿屈膝，用脚底贴抵甲方左腰侧。眼视甲方左

腰部。（图C40①）



图C40①

2.上动不停。乙方左腿伸直，蹬踹甲方的左腰侧；眼视甲方。甲方身体向左翻滚一周，脚位置稍移，避让乙左腿的蹬踹，成俯卧；眼 视 乙 方。（图C 40②③）

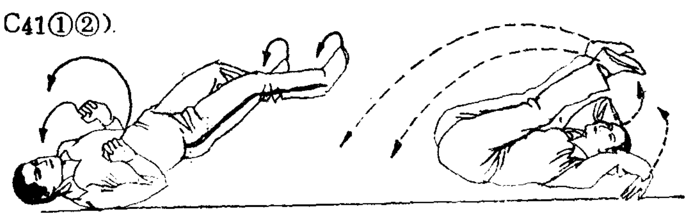


图C40②

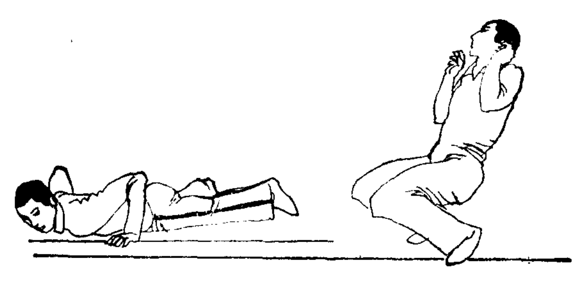
图C40③

四十二、甲：懒狗滚地　乙：鲤鱼打挺

甲方继续向左翻滚一周，成俯卧式。乙方鲤鱼打挺。（图C41①②）



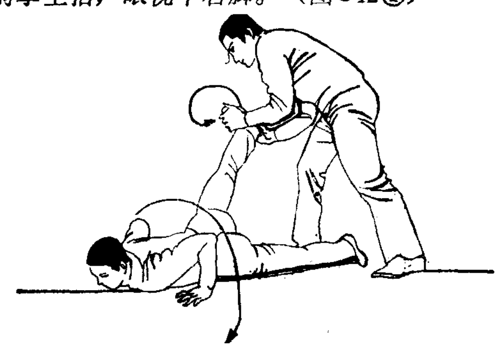
图C41①



图C41②

四十三、乙：倒卷竹帘　甲：倒踢日月

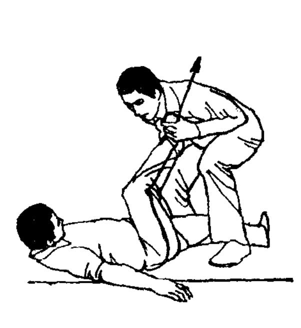
1.乙方上左步，再上右步；右手抓握甲方脚跟，左手抓握甲方脚前掌上抬；眼视甲右脚。（图C42①）



图C42①

2.上动不停。乙方右手向右推，左手向左拉，两手绞转甲方右脚并下压。甲方向右翻身成仰卧；右腿屈膝紧抵乙方胸部，双方眼对视。（图C42②）

3.上动略停。甲右腿向上蹬伸。乙方两手抱甲脚部紧贴胸部。双方眼对视。（图C42③）



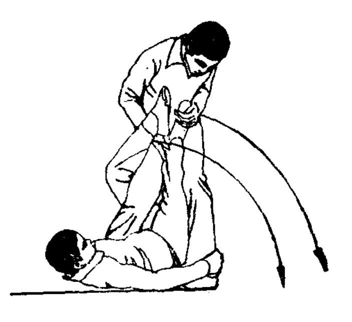
图C42②



图C42③

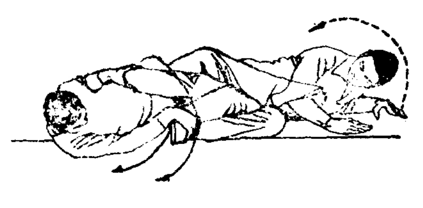
四十四、甲：青蛇缠竹　乙：盘腿侧跌

1.甲方左腿上摆，屈膝绕过乙方右腿前，脚外侧贴抵乙方腹部，缠住乙方右腿；右手向左摆，抓握乙方左腿脚踝后部。乙方双手仍抱住甲方右脚不变。双方眼对视。（图C43①）



图C43①

2.上动不停。甲方左腿向右前下方伸压；左手往回搬拉乙方左脚踝。乙方两手松开，上体向左侧跌摔，在近地的霎那，双臂屈肘，与双手同时着地，体左侧和左腿脚外侧着地，屈膝。此时，甲方两小腿交叉盘缠乙方右

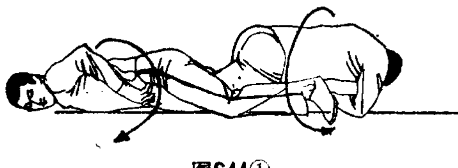


图C43②

腿，左腿上，右腿下。右手仍抓握乙方左脚踝，双方眼相对视。（图C43②）

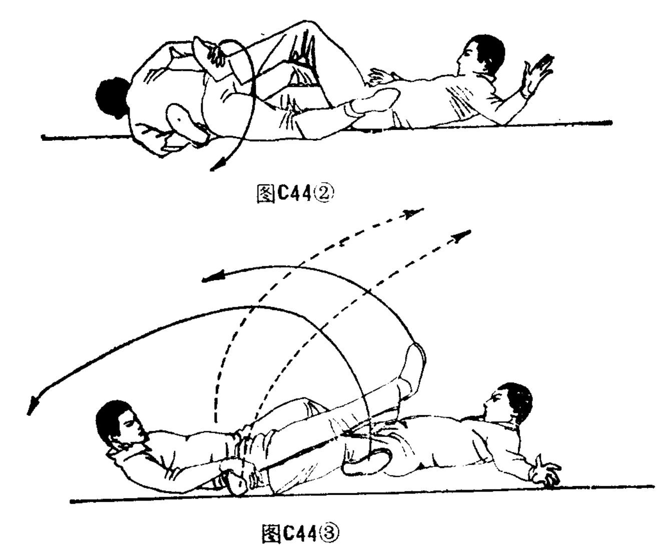
四十五、甲：玉带环轮　乙：玉带环轮

1.甲乙双方腿部绕缠，甲方向右，乙方向左，两者同时翻滚，双方均成俯卧式。（图C44①）



图C44①

2.上动不停，甲乙双方手按前方向前翻滚。甲方成左侧卧式，乙方成仰卧式。（图C44②）

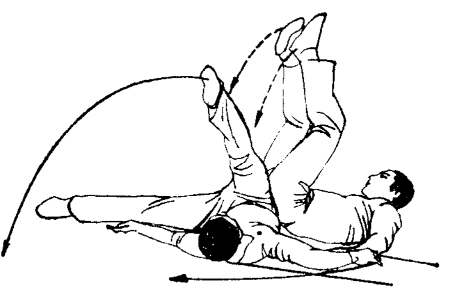


图C44②

图C44③

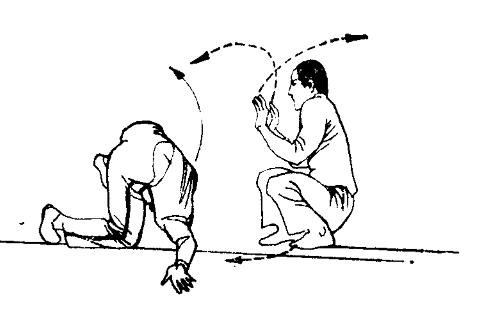
四十六、甲：金蝉脱壳　乙：鲤鱼打挺

1.乙方两腿屈膝上举。甲方两腿向前上扫，上体向后倒，成仰卧。（图C45①）



图C45①

2.上动不停。甲方向后左翻滚，成右侧卧。乙方鲤鱼打挺，两脚着地，上体抬起。双方眼对视。（图C45②）



图C45②

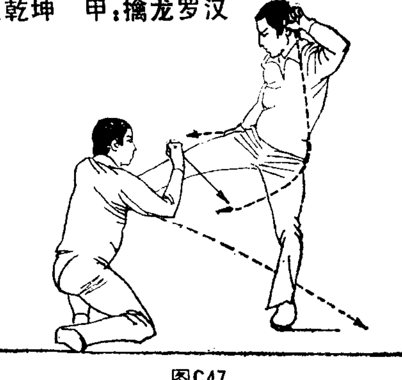
四十七、乙：白云盖顶　甲：独袍遮天



图C46

乙方左腿上步成左弓步，右拳上抡，拳背朝下猛砸甲方头部。甲方上体左上抬；左腿屈膝全蹲，右腿后收，屈膝，膝、小腿和脚内侧着地，成右伏腿步；左臂屈肘向上迎架乙方右拳。双方小臂近腕部相交。双方眼对视。（图C46）

四十八、乙：横扫乾坤　甲：擒龙罗汉

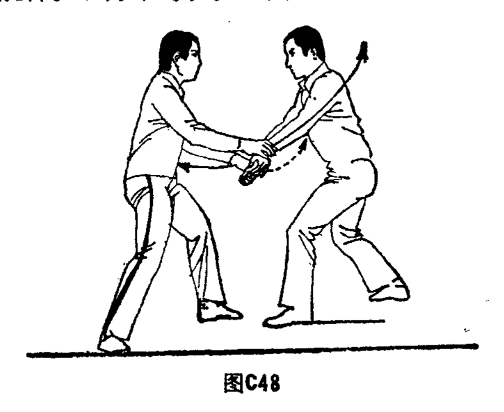


乙方右腿向前、向左横扫甲方体左侧肋部。甲方腿不动；左拳屈肘下落格挡乙方右腿踝部；右拳屈肘向左格挡乙方小腿部；两小臂背部与乙方右小腿相触。双方眼对视。（图 C47）

图C47

四十九、乙：双龙献爪　甲：金鸡亮翅

乙方右腿向后退步成左弓步；两拳变爪向前下推击甲胸部。甲方左腿上一小步成左弓步；两拳变掌，按压乙方双手小臂近腕部。双方眼对视。（图C48）

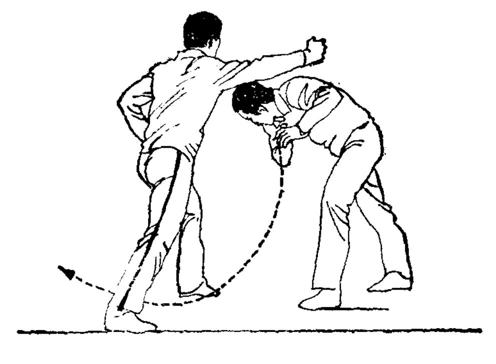


图C48

五十、甲：铁臂横拳　乙：黑狗穿洞

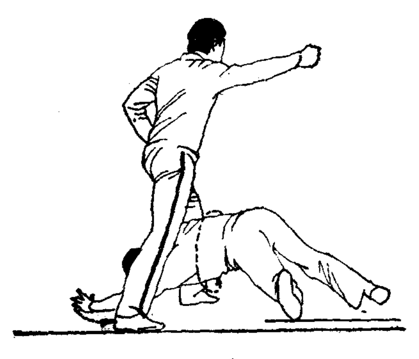
1.甲乙双方两腿不变。甲方左拳收抱至左腰侧；右拳横

击乙方左耳。乙方低头闪躲甲右拳。（图C49①）



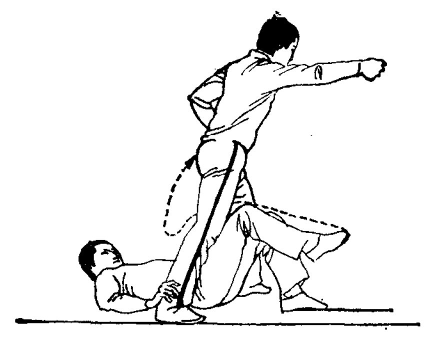
图C49①

2. 上动不停。乙方两手和头部穿过甲方裆部，成俯卧式。（图C49②）



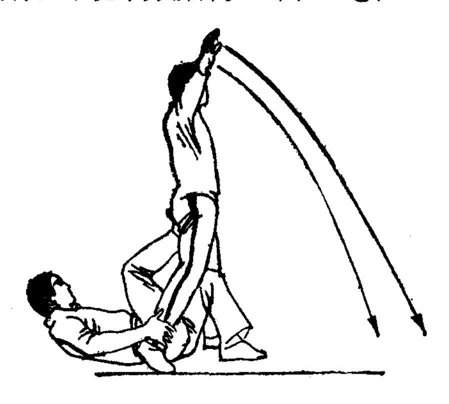
图C49②

3. 上动不停。乙方向右翻身，背部、臀部着地成仰卧；两手抓握甲方两腿的踝部；左腿屈膝，脚着地；右腿屈膝上抬。（图C49③）



图C49③

4.上动不停。乙方右腿从甲方裆部穿过，屈膝，脚底紧抵甲方臀骶部，眼视甲方骶部。（图C49④）

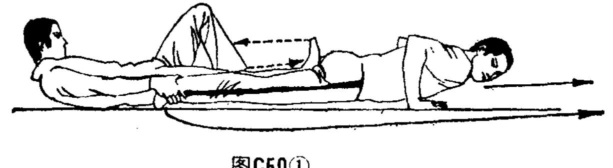


图C49④

五十一、乙：倒踢丹炉　甲：饿狗扑雀

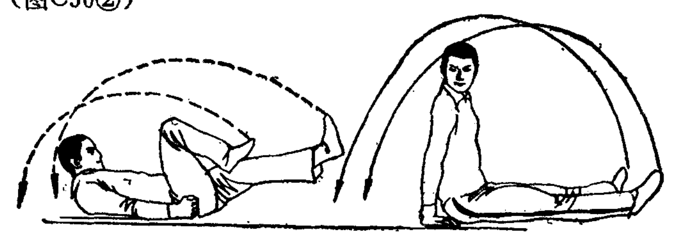
1.乙方两手抓握甲方两脚踝部向后拉，右腿向前蹬踹；眼视甲方臀部。甲方向前扑，在近地的霎时，两臂屈肘，

两手撑地，身体前各部着地，成卧俯式。（图C50①）



图C50①

2.上动不停。乙方两手松开，两腿略上摆。甲方两臂伸直，两手撑地；两腿并拢从两手间贴地穿过，臀部着地，两手撑地置臀两侧，上体挺直；头向后右转。双方眼对视。（图C50②）



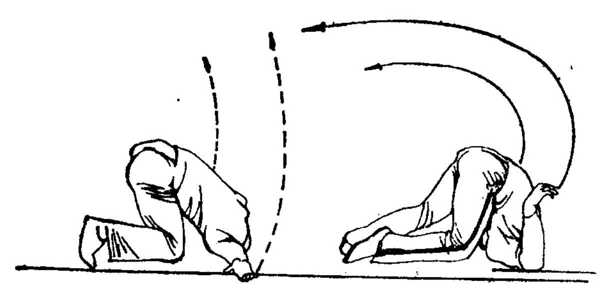
图C50②

五十二、甲：金蝉脱壳　乙：金蝉脱壳

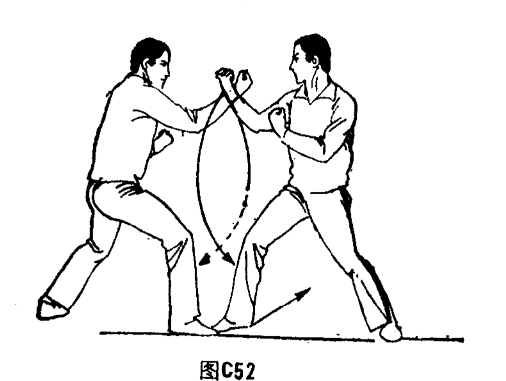
乙方两腿往后上摆，身体后滚翻，两脚下落着地；两手撑地。甲方上体后倒着地；两腿上摆向后，使身体后滚翻，两脚下落着地；两手撑地。（图C51）

五十三、乙：顽童探门　甲：迎风关门

乙方上体抬起，右腿向前上步成右弓步；右拳向前扣击甲方后脑部。甲方上体抬起，向左转，左腿向右后撤步成右弓步；右拳顺势向左横格乙右拳，小臂近腕部与乙右小臂近腕部内侧缘相触。双方眼对视。（图C52）



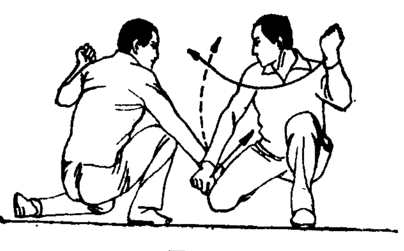
图C51



图C52

五十四、乙：海底连锤　甲：罗汉伏虎

甲方右腿屈膝全蹲；左腿屈膝，脚、膝和小腿外侧着地，成左伏步；右臂内旋向下、向右横击甲方右腿膝部。甲方左腿屈膝全蹲，右腿向右后横移

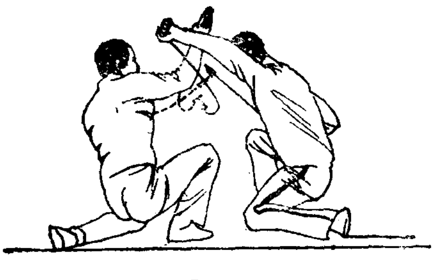


图C53

步，闪开乙右拳，迅即屈膝，膝、小腿和脚外侧着地，成右伏腿步；右臂内旋向左、向下、向右格拦乙方右拳，前臂部与乙方右腕部相触。双方眼对视。（图C53）

五十五甲：丹凤朝阳　乙：独袍遮天

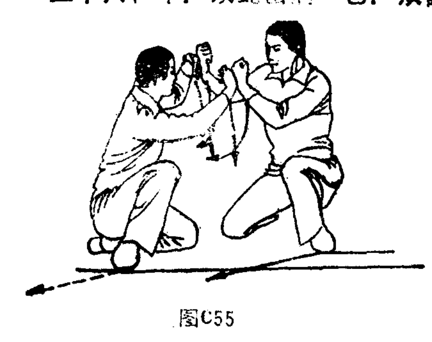
甲方右腿膝和小腿离地，全脚掌着地，屈膝全蹲；左腿膝部和小腿、脚内侧着地成左伏腿步；左拳内旋向前、向右横击乙方右耳。乙方右臂屈肘，右拳变掌向上挑起，拦截甲方左拳。双方前臂相交；眼对视。（图C54）



图C54

五十六、甲：双蛇出洞　乙：双鹤争食

甲方左臂外旋，左拳向下、向前，右拳向上、向前，同时碰击乙方面部。乙方右臂下落，外旋变勾，左拳变勾，两勾顶向上、向前迎击甲方双拳。甲方双拳背与乙方双勾顶相触。双方眼对视。（图C55）

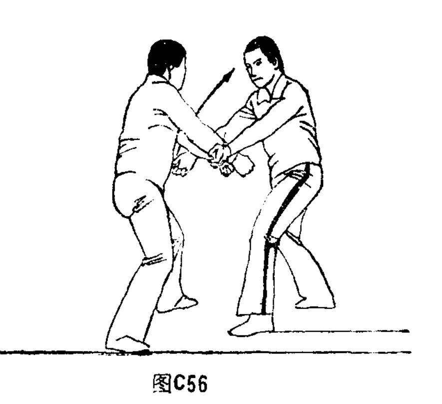


图C55

五十七、甲：双龙抢珠　乙：罗汉骑虎

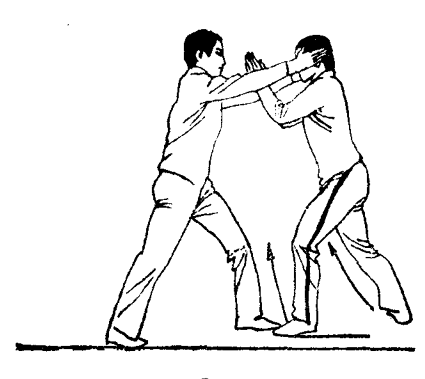
甲方右腿膝部和小腿离地，全脚掌着地，左腿向前上步，成左弓步；两臂内旋向外、向前、向里绕，双拳击乙方

两腰侧。乙方左腿膝部和小腿离地，全脚掌着地，右腿向后退步，成左弓步；右掌下落拦格甲方左拳，左拳变掌向前伸，拦格甲方右拳。双方眼对视。（图C56）



图C56

五十八、乙：双炉倒火　甲：如封似闭



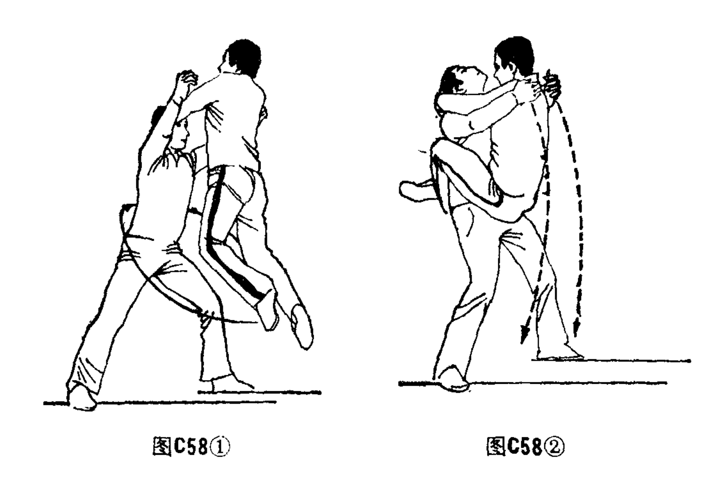
图C57

甲乙双方步型不变。乙方两臂内旋，向上、向外，再向里绕行，两掌心朝里击甲方双耳部。甲方两臂屈肘外旋，向上、向两外侧分掌格开乙方双掌，两前臂外侧与甲两前臂前部相触。双方眼对视。（图C57）

五十九、甲：青龙绕云　乙：观音抱子

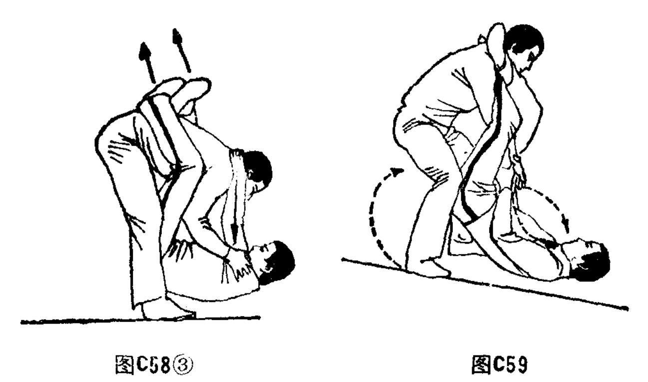
1.甲方双脚蹬离地面，两大腿勾缠乙方腰部，两脚面绷平，两小腿交叉相叠（右腿在上，左腿在下）；两手搂勒乙方的脖子。乙方双臂穿过甲方两腋下，两手抱乙方双肩。双方眼对视。（图C58①②）

2.上动略停。乙方上体前俯，摔跌甲方。甲方背部着



图C58①　　图C58②

地，手、脚不松离乙方。双方眼对视。（图C58③）



图C58③　　图C59

六十、乙：海底双捶　甲：双蛇锁口

乙方两手变拳上举，再向甲方胸部撞击。甲方两手松离乙方脖子下捋，抓握乙方双手腕部；两小腿前移，在乙方体前交叉；两脚背绞缠乙方脖子。双方眼对视。（图C59）

六十一、乙：双蝎穿心　甲：脚撑玉鼎

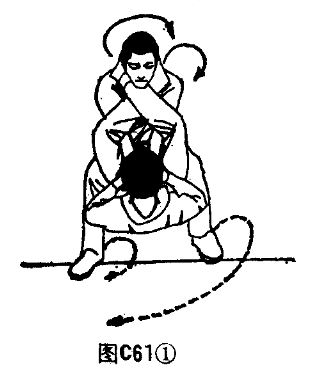
乙方双拳变掌，向下挤压甲方胸部。甲方两腿上伸，两小腿交叉，叉处顶住乙方颈部，使乙方无法用力挤压甲胸部。双方眼对视。（图C60）


图C60

六十二、乙：提钟绕旋
　　　　甲：坠沉千斤

1.乙方挺颈，双臂屈肘，将甲方提离地面。甲方姿势不变，肩背部离地。双方眼对视。（图C61①）

2.上动不停。乙方左腿向右腿后插步，上体左转270°，再前俯下压。甲方被乙提旋半周后，背部、肩部再着地。双方眼对视。（图C61②）

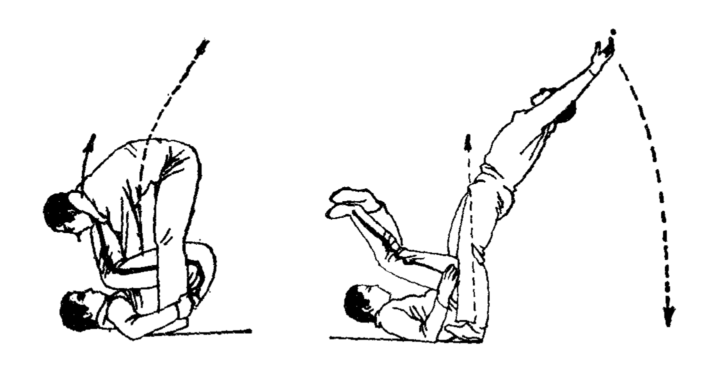

图C61①

图C61②

六十三、甲：脚蹬九天　乙：金刚卧床

1.甲方两手松开乙方两手，随即抓握乙方两腿脚跟。（图C62①）

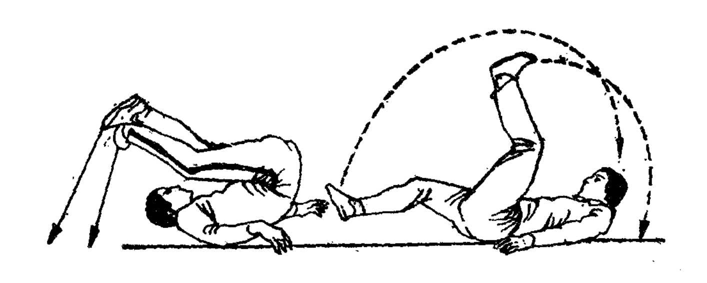
2.上动不停。甲方两臂屈肘，两手拉搬乙方脚跟；两腿向上蹬伸，屈体。乙方上体后仰，两臂后上举。双方眼对



图C62①　　图C62②

视。（图C62②）

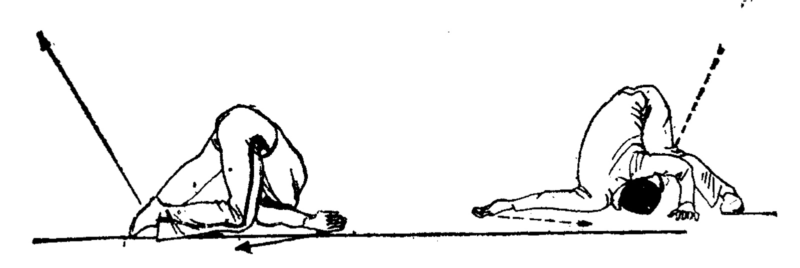
3.上动不停。乙方向后倒跌；两臂、两手和肩背同时着地，臀部再着地，右腿上摆。（图C62③）



图C62③

六十四、甲：金蝉脱壳　乙：金蝉脱壳

甲乙双方同时经右肩、右臂向后侧滚翻，头右侧、右肩和右臂着地；右腿屈膝跪地；左腿伸直，脚着地。（图C63）

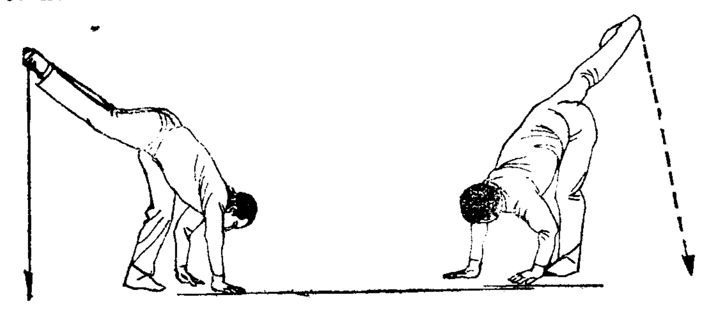


图C63

第 四 段

六十五、甲：犬蹬天门　乙：犬蹬天门

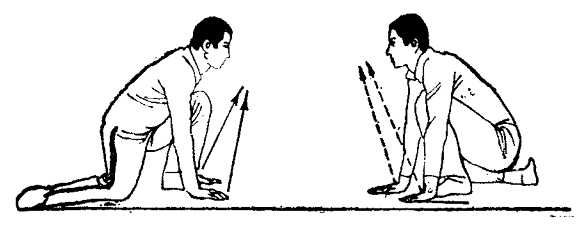
甲乙双方两手撑地，左腿伸直，右腿向后上方蹬踢。眼视地面。（图C64）



图C64

六十六、甲：灵狗伺洞　乙：灵狗伺洞

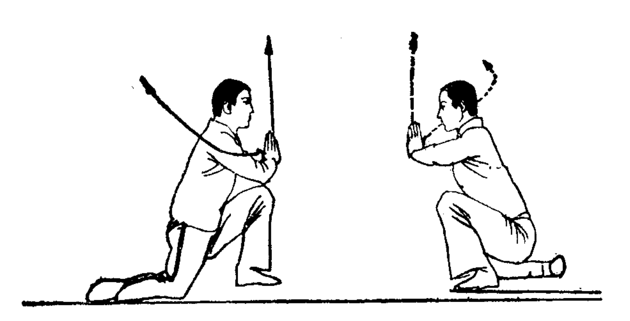
甲乙双方右腿下落，屈膝，膝部、小腿和脚内侧着地；左腿屈膝全蹲成伏腿步。双方眼对视。（图C65）



图C65

六十七、甲：观音合掌　乙：观音合掌

甲乙双方两臂屈肘，两手变掌，向上、向前合掌，腕向拇指侧屈。两腿不变。眼相对视。（图C66）



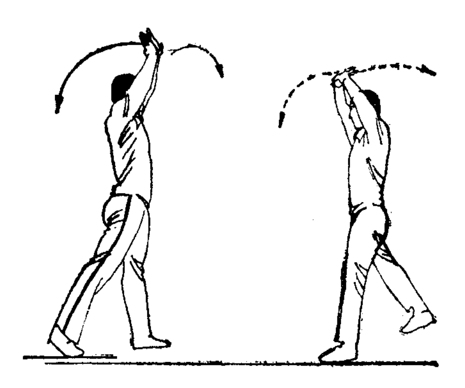
图C66

要点：腿臀着地要迅速完成，不可分拆脱节。两臂贴近身体成立圆环绕，双掌上挑，力达拇指和食指侧缘。

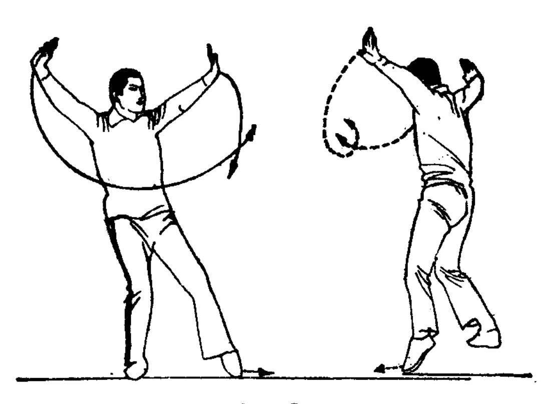
六十八、甲：大鹏展翅　乙：大鹏展翅

甲乙双方两腿由屈而伸，右腿膝略屈，左腿膝伸直，脚尖着地。两臂向上伸直，外分置体两侧，两掌高与头平。双方眼对视。（图C67①②）

要点：两手交叉点在两手腕部。交叉时，肘部略屈，两



图C67①



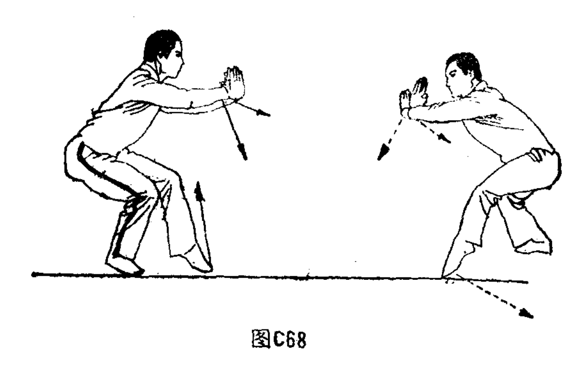
图C67②

掌贴近体前上伸，力达两腕小指侧，两掌环绕均成立圆在腹前交叉后，再上移至胸前，力达腕部。

六十九、甲：仙姑拜掌　乙：仙姑拜掌

甲乙双方右腿屈膝半蹲；左腿略上提，屈膝，脚尖着地成左虚步。两臂外旋，两掌向下、向前伸，两手腕部交

叉（右掌在上，左掌在下，置于胸前）。双方眼对视。（图C68）

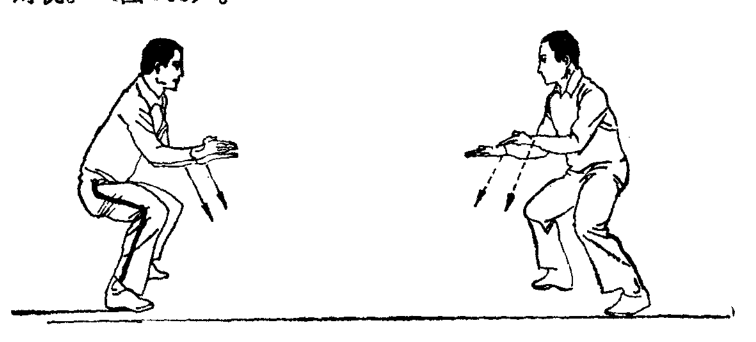


图C68

要点：推叉掌时，力达小指掌侧外缘。左腿前移时，应略提再前伸，用脚尖着地，右大腿尽量成水平。

七十、甲：童子献书　乙：童子献书

甲乙双方左腿向左后跨步，两腿屈膝半蹲成马步。两臂外旋向下、向外分掌（掌心朝上，两臂高与胸平）。双方眼对视。（图C69）。

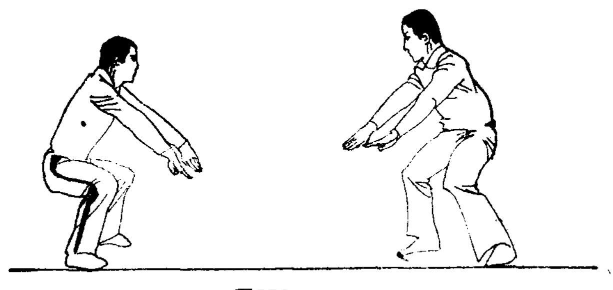


图C69

要点：两掌外分时，两肘紧靠体两侧，力达掌拇指和食指外侧缘。动作完成后，手臂肌肉保持适度的紧张

七十一、甲：罗汉骑虎　乙：罗汉骑虎

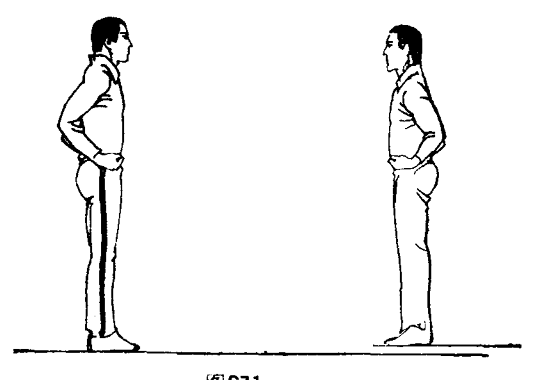
甲乙双方两腿不变。两臂内旋，向前、向下切掌（掌心朝下，小指侧朝前）。双方眼对视。（图C70）



图C70

要点：下切时，两臂内旋，腕背屈，力达手掌小指侧外缘，两肘略屈，两臂圆撑。

七十二、甲：并步抱拳　乙：并步抱拳



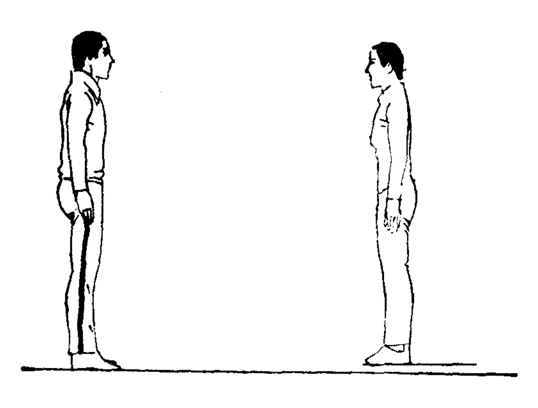
图C71

甲乙双方左腿向右腿并步，两脚并拢站立。两臂屈肘，两掌变拳收抱于两腰侧。双方眼对视。（图C71）

要点：两掌紧握，两肘向身体部夹紧。两脚前掌碾地时，后跟可略离地面。身体左转后即落地。

七十三、甲：还原式　乙：还原式

甲乙双方两腿不变。两拳变掌，自然下落，置体两侧，还原成预备式。双方眼对视。（图C72）



图C72

封面设计：陈立宏

插　　图：卢志强

书号：7173·719
定价：　0.67 元